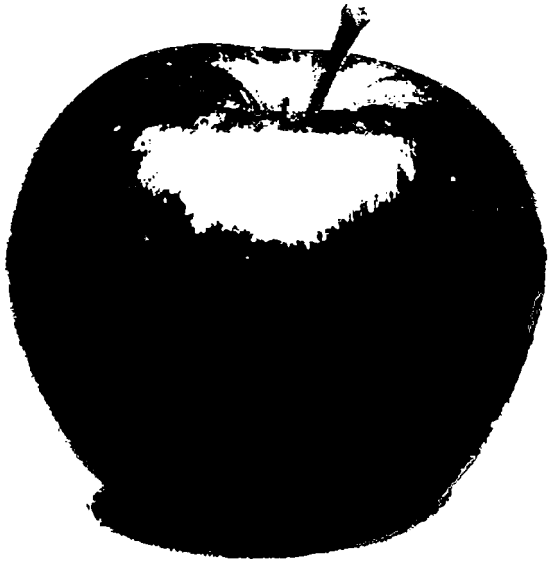
MEDICINSKI MEDIJUM

SPAŠAVANJE JETRE

ODGOVORI NA OBOLJENJA KAO ŠTO SU EKCEM, PSORIJAZA, DIJABETES, STREPTOKOKE, AKNE, GIHT, NADIMANJE, KAMEN U BUBREGU, ADRENALINSKI STRES, UMOR, MASNA JETRA, PROBLEMI SA TEŽINOM, PROLIFERACIJU BAKTERIJA T ANKOG CREVA I BOLESTI AUTOIMUNITETA



ENTONI VILIJEM

NAJPRODAVANIJI PISAC NJUJORK TAJMSA SA KNJIGOM HRANA KOJA MENJA ŽIVOT

PREDGOVOR DR KRISTIIJANE NORTRUP

LEO COMMERCE

Beleška za vas

Traganje za blagom već dugo je deo ljudske istorije. Kada ljudi traže blago, čak i ako je to stara olupina broda ispunjena poklonima ili kovčeg zlata označen na mapi sa blagom, uobičajeno je da mu pridu veoma blizu posle svih potrošenih godina. Tragači su izvršili svoje istraživanje, koje nekad traje decenijama, potrošili su sav svoj novac, uložili su svoje vreme i energiju i onda, kako kopaju ka dole, zemljotres pošalje blago kroz pukotinu, tako da nikada ne mogu doći do njega. Isto može da se desi i sa olupinom broda. Uslovi na okeanu mogu biti izvanredni za ronjenje – odlomljena stena sa koralnog atola može da ga blokira, ili vode pune ajkula mogu da ga učine nebezbednim.

Istina u vezi sa hroničnim oboljenjima bila je do sada decenijama daleko, sa dobrim ljudima koji su istraživali i približavali se odgovorima. Poznati neurolog približio se toj istini, ali nije mogao da nastavi dalje zbog nedostatka sredstava. Kao što se mi približavamo u ovim modernim danima savremene medicine, u kojima mnogo ljudi pati ili čak gubi život. Bez odgovora, sav napredak je odložen u fioku. Odgovori su tek zamalo pronađeni. Teorija kao što je genealogija zamagljuje stvar stavljajući istinu sve dalje, jer ona u medicinskoj nauci znači obasipanje njenih izvora i istraživanju genealogije umesto da traga za odgovorima koji zaista mogu da zaustave ludilo oko hroničnih bolesti koje su sa nama predugo.

Koliko puta ste videli nešto razjašnjeno za šta ste znali da može da bude i drugačije samo ako drugi shvate šta ste naučili u životu? Celog svog života sam gledao kako se medicinske zajednice kreću zajedno sa pravim koracima kao i iskoracima, pokušavajući da odgonetnu zašto ljudi pate. Bio sam svedok njihovog, takoreći, posrtanja ka odgovorima šta uzrokuje hronična oboljenja i nikada ne odustajem od toga da pokušam i uspem. Moj posao jeste da vam dam odgovore. Da li ste spremni za njih?

Na ovim stranama pronaći ćete istine koje medicinska nauka i istraživači drže u šaci, pa onda budu osujećene pre dostignuća. Dobijao sam odgovore u vezi sa hroničnim bolestima i stanjima, tako da više ne morate biti u pozadini zabluda i prepreka na način kako medicina prikazuje napredak sa hroničnim oboljenjima. Ovde nema zmaja koji bljuje vatru i brani zamak od odgovora, niti morskog čudovišta koje čuva kovčeg sa blagom. Ovde nema finansiranja deficita ili spiska pradedinih grešaka koje bi vas zaustavile u nameri da idete napred, zato što mene sistem nije sputao. Sloboda živi ovde, u ovim rečima; ona je ostvarljiva.

EPIDEMIJA HRONIČNIH I MISTERIOZNIH OBOLJENJA

Broj hroničnih oboljenja je uvek bio visok. Samo u Americi, više od 250 miliona ljudi je bolesno ili pati od nepoznatih simptoma. To su ljudi koji životare bez objašnjenja – ili objašnjenje nije dovoljno dobro, ili ih nagoni da se osećaju još gore. Ako je tako, možete potvrditi da medicinska nauka još uvek slaže delove slagalice o tome šta je iza epidemije misterioznih simptoma i patnje.

Da budem jasan, poštujem medicinsku nauku. Tamo ima neverovatno darovitih i talentovanih lekara, hirurga, sestara, tehničara, istraživača, hemičara i još onih predanih koji rade u obe medicine – i u konvencionalnoj i u alternativnoj medicini. Imao sam tu privilegiju da radim sa nekima od njih. Hvala Bogu za te posvećene iscelitelje. Učenje kako da razumem naš svet kroz stroga, sistematična ispitivanja jedna je od najvećih delatnosti koja se može zamisliti.

Većina doktora ima urođenu mudrost i intuiciju, koja im govori da im medicinska osnova ne daje ono što im je potrebno da postave najbolje dijagnoze i plan lečenja kada dođe do hroničnih bolesti. Koliko ste puta čuli, „Ne postoji poznati lek za (popuni prazno mesto) bolest"? Čak i kod najboljih, većinom elitnih medicinskih škola, ima doktora koji diplomiraju kao prvi u klasi, a koji su iskreni u vezi sa činjenicom da su završili školu nepripremljeni za rad sa pacijentima obolelih od hroničnih bolesti. Oni će tek postati eksperti svojim daljim radom. Takođe, postoje doktori koji veruju da su sve odgovore dobili u školi i iz nekog razloga misle da ih je njihova obuka pripremila za misterije hroničnih oboljenja; oni misle da je sve drugo besmislica i hokus – pokus, što je tužno, jer oni poriču da milioni ljudi pate bez pravih odgovora. U svakom slučaju, nema doktorskih i istraživačkih grešaka koje medicinska industrija nije u stanju da reši. Svaki dan, začuđujuće, briljantni naučni umovi se spotiču oko otkrića koje čeka zeleno svetlo investitora i vrhunskih donosilaca odluka u cilju daljeg napredovanja. Hiljade otkrića koja zaista mogu da promene ljudske živote na bolje čuvaju ce od bilo kog daljeg pomaka, a individualci na polju nauke su gurnuti sa strane.

Nekada uzimamo medicinsku nauku kao čistu matematiku, koja se vodi samo logikom i razlozima. Ponekad pomislimo da matematika i medicinska nauka nisu iste. Matematika je konačna, medicina nije. Istinska nauka odnosi se na rezultat, ishod primenjene teorije. Možete upotrebiti matematiku u medicinskoj nauci, možete je iskoristiti za pravljenje lekova, na primer, sa tim da lek ne može biti smatran naučnim sve dok provereni rezultat i brojevi ne budu imali smisla na kraju. Naučne laboratorije se igraju prodavnica ljudi koje metodično zasipaju međusobno različitim materijalima radi testiranja različitih hipoteza i teorija,

dok investitor vrši pritisak da ubrza povoljan ishod. Prečesto, teorije se tretiraju kao činjenice pre nego što čak i dobiju šansu da budu dokazane ili negirane. To je poseban slučaj sa hroničnim oboljenjima. Izuzetno je retko da u medicini hroničnih oboljenja dobijete pravi odgovor koji je tačan.

Zar ne bi bilo lepo, ako je nauka ideja, da to nekada sprovedemo u delo? Ako postoji težnja da novac nije bitan i da istina pobeđuje? Kao svako ljudsko zanimanje, medicinska nauka je nezavršen posao. Pomislite samo na nedavno prepoznavanje mezenterijuma kao organa od strane medicinskih zajednica i nauke. To aktivno, mrežasto vezivno tkivo u krupnom planu – čak i priznato usput, sada konačno počinje da dobija pažnju koju zaslužuje. Ima još toga; novi proboj se dešava svakodnevno. Nauka se stalno razvija, i teorije koje jedan dan izgledaju kompletne, mogu biti zastarele sledećeg dana. Šta nam ovo govori – nauka još uvek nema sve odgovore.

Čekali smo više od 100 godina za stvarno uočavanje problema jetre – zdravstveni problemi nepoznati svima su problemi jetre - ali se oni nisu pojavili. Možete čekati deset, dvadeset, trideset i više godina na naučna istraživanja koja bi dala prave odgovore. Ako ste pali u krevet, tavoreći svoje dane ili se osećate zabrinuto zbog vašeg zdravlja, ne treba da prolazite kroz ovo svakodnevno i u toku sledeće dekade. Ne treba da gledate ni kako vaša deca prolaze kroz ovo, kao što milioni ljudi rade.

VIŠI IZVOR

Eto zašto je duh najvišeg, izraz Božje samilosti, ušao u moj život kada sam bio četvorogodišnjak – da me nauči da vidim razloge ljudske patnje i da podelim tu informaciju javno. Ako želite da saznate više o mom poreklu, naći ćete priču o meni u knjizi „Medicinski medijum: Tajne hroničnih i misterioznih bolesti i kako ozdraviti". Kratka verzija sastoji se u tome da Duh neprestano govori u moje uvo jasno i glasno, kao kada prijatelj stoji pored mene, govoreći o simptomima koji se nalaze svuda oko mene. Takođe, Duh me je, još u mladem dobu, naučio da vidim psihički profil ljudi kao snimak magnetne rezonance koji otkriva sve blokade, bolesti, infekcije, problematična mesta kao i probleme iz prošlosti.

Vidimo vas. Znamo da ste protiv toga. I ne želimo da prolazite više kroz ovo ni momenat duže. Moj životni zadatak jeste da podelim ovu informaciju sa vama, tako da se možete uzdići iznad nivoa konfuzije – tonova i retorike trendova i prohteva zdravlja danas – u smislu da povratite vaše zdravlje i usmerite život u skladu sa vašim uslovima.

Materijal u ovoj knjizi je originalan, pravas tvar za vašu dobrobit. Ova knjiga nije kao ostale knjige o zdravlju. Toliko toga je uvršteno u knjigu da ćete možda poželeti da se vratite na početak i pročitate je opet, da vam ne bi promakla neka informacija. Nekada će vam informacije izgledati kao suprotnost onome što ste čuli, nekada će biti bliže nekim drugim izvorima, sa suptilnim i kritičkim razlikama. Osnovna stvar je to što to istina. To nije prepakovana ili prežvakana teorija osmišljena da zvuči kao novo razumevanje hroničnih simptoma i bolesti. Ova informacija ne dolazi od oronule nauke, interesnih grupa, finansiranja medicine gde drugi vuku konce, jalovih istraživanja, lobista, sistema ubeđivanja, privatnih uticajnih grupa, interesa na zdravstvenom polju ili zamki modernog sveta.

Bez obzira na prepreke na putu, medicinska nauka i istraživanja čine uspone i napore u cilju razumevanja hroničnih bolesti. Kada spoljni izvori imaju interes poverenja u zatamnjenje (skrivanje) određene istine, onda se vreme i novac predviđeni za to istraživanje troše u neproduktivne svrhe. Određena otkrića koja zaista mogu da donesu prednost u lečenju hroničnih oboljenja ignorišu se i ne finansiraju. Naučni podaci za koje mislimo da su apsolutni, mogu da budu iskrivljeni - izmanipulisani i neadekvatni, a onda tretirani od strane drugih zdravstvenih eksperta kao zakon, mogu da predstavljaju suštinski nedostatak.

Zajedno sa činjenicama i shvatanjima o zdravlju jetre na predstojećim stranama, nećete naći citate ili pominjanje naučnih studija koje su bile umnožene iz neproduktivnih izvora. Ne morate da brinete da će se ova informacija ispostaviti kao pogrešna ili zamenjena, kao što je slučaj u drugim knjigama o zdravlju, zato što sve zdravstvene informacije koje ovde delim dolaze iz čistog, neotkriveniog, jasnog, naprednog izvora - najvišeg izvora Duha Saosećanja. Ništa nije tako lekovito kao saosećanje.

Ako ste jedan od onih koji veruju samo u ono šta je nauka rekla, znajte da i ja volim nauku.

Takođe znajte i to da, sve dok govorimo o transplantaciji jetre (u sferi gde je nauka neverovatno napredovala), nauka još uvek ima mnogo da uči o svakodnevnim funkcijama, izazovima i potrebama. Iako smo u sjajnom periodu, sve smo više bolesni, i umorniji smo nego ikada. Kada bi medicinski profesionalci imali ideju o tome koliko ljudi unazad pati od preopterećene i zanemarene jetre, desila bi se revolucija u načinu na koji mislimo o skoro svakom aspektu našeg zdravlja.

Za razliku od mnogih grana nauke, u čijoj su osnovi matematika, mere i težine, naučnici imaju mišljenje da su hronične bolesti još uvek u domenu teorije - a današnje teorije sadrže veoma malo istine, što nam daje odgovor zašto se toliko ljudi još uvek bori sa hroničnim simptomima i stanjima. Ako

se nastavi ovim pravcem, dostići ćemo tačku gde neće postojati ni jedna studija čiji će ishod ići u vašu korist. Ovo je razlog zašto naučna vladajuća klasa od početka zanemaruje bolesne zajednice, gura doktore u stranu i ostavlja milione ljudi da pate.

MI KOJI PITAMO

Jednom davno, živeli smo po pravilu autoriteta. Rečeno nam je da je zemlja ravna, kao i da se sunce okreće oko nje i mi smo poverovali. Ove teorije nisu bile činjenice a ljudi ih još uvek tretiraju kao da jesu. Svako ko je govorio protiv ovakvog stanja stvari ispadao je budala. A onda je stigla promena paradigme nauke. Mi koji pitamo – posvećeni istraživači i mislioci – i oni koji još uvek nisu prihvatili činjnenice zdravo za gotovo, konačno dokazuju da analiza može da otvori vrata za mnogo dublje, istinsko shvatanje našeg sveta.

Danas, nauka je postala novi autoritet. U nekim slučajevima, ona spašava živote. Hirurzi sada koriste sterilne instrumente, na primer, zato što im jasan rizik od zagađenosti, koju raniji hirurzi nisu prepoznavali. Samo zbog izvesnog napredovanja, ipak, ne možemo zaustaviti aktivno ispitivanje. Vreme je za sledeću smenu paradigme. Zato nauka nije dovoljna da odgovori na pitanje kada dolazi do hroničnih bolesti. Da li je to prava nauka? Kakvo finansiranje stoji iza toga? Da li je veličina uzorka dovoljno različita? Dovoljno velika? Da li je sprovedena kontrola u skladu sa etikom? Da li je bilo dovoljno podrazumevanih činilaca? Da li su merni instrumenti dovoljno savremeni? Zar analiza odštampana na rezultatima ne daje drugačiju sliku od samih brojeva? Da li je bilo pristransnosti? Da li su vlade ili ljudi od uticaja stavili tačku? Neke nauke će savršeno opstati. Neke će otkriti propuste: isplate, ucene, mala veličina uzorka, loša kontrola. Koristili smo reč „nauka" sa mišlju da joj pokleknemo bez pitanja. Zvuči poprilično kao ideologija autoriteta, zar ne? Nismo se pomerili u sistemu verovanja toliko koliko mislimo da jesmo. Napredak se ne dešava van okvira upitanog – u današnjem društvu nije nam dozvoljeno da preispitujemo naučni okvir.

Trendovi ne izgledaju uvek kao trendovi. Često se maskiraju da liče na medicinski savet. Mnogo zdravstvenih informacija se ponavlja ili, još gore, iskrivljeno prepričava. Moramo se čuvati nekih koji nam šalju poruke sa podsetnikom da, kada se to otkrije, da nije istina. Dobar početni izvor obično bude zlatni standard. Sada, velikim pritiskom na sadržaj, neki istraživači zdravlja žure da objave dela na osnovu izvora koji sasvim dobro zvuče. Moramo i da pazimo interese onih koji tumače i objavljuju. Čak i da su rezultati istraživanja njihovi – možemo li im verovati?

Nauka se često koristi kao napadački mehanizam. Ovakva etiketa može se koristiti za izokretanje svega i svačega. Uzmite ratove za hranu, na primer. Vegani ratuju sa paleoima pomoću nauke. Paleosi se bore sa veganima pomoću nauke. Obe strane koriste studije radi opravdanja svog stava – zato što možete pronaći studiju koja opravdava, praktično, sve. (Jedite jetru da bi ste pomogli jetri? To je studija za to. Sir je hrana dugovečnosti? To je studija za to. Da li su u pravu ili su podaci netačni? Na vama je da odlučite čitanjem ove knjige). Čak i kada nauka nije dovoljna, učesnici u ratu za hranu se vode emocionalnim aspektom njihovog sistema verovanja. Vegani kažu paleosima da ubijaju životinje. Paleosi kažu veganima da izgladnjuju svoju decu i sebe. Napredak nije u izboru strana ili šta si usvojio kao sistem verovanja u tom momentu – čak i kada je sistem verovanja zasnovan na izveštajima koje čitate u naučnim studijama. Ovo je u vezi sa razumevanjem odgovornosti naše jetre i podrške njoj u tome.

Nećemo da tretiramo nauku kao Boga, kao i one koji stalno dovode u pitanje teorije i ispadaju budale na kraju. Medicinska nauka traži medicinsku nauku. Dok individualni saradnici mogu da imaju najbolje namere, velika industrija ne obraća pažnju na pojedinca; gledaju prvenstveno sebe sve dok uživaju podršku autoriteta. To je lično uplitanje u većinu stvari.

Budimo pošteni. Čak i današnja nauka, u onim sferama u kojima mislimo da treba da bude konkretna, pokazuje propuste. Ako ste nekada čuli o povlačenju rezervnih delova za kuk ili zapletenu kilu, znate o čemu govorim. Ovo su osetljivi delovi, napravljeni prema strogim naučnim standardima, koji su prošli stroge naučne testove pre nego što su pušteni u upotrebu i čak i tada visoki naučna obrada nije garancija. Određeni proizvodi se razvijaju uz nepredviđene probleme i oblast nauke, za koju mislimo da je nesporna, ispostavi se kao manjkava. Razmislite, koja onda vrsta nesigurnosti ostaje u naučnom razumevanju hroničnih oboljenja jetre i mnogih njenih funkcija. Ovo nije uređaj koji možete držati u ruci, meriti i analizirati nezavisno od vašeg tela. To je aktivni deo ljudskog tela, za koje svi znamo da je jedno od najvećih čuda i tajni života. Opet, nauka je ljudska težnja i nezavršeni rad, posebno onda kada rad uključuje dekodiranje ljudskog tela. Zahteva konstantnu budnost, otvorenost ka promenama i prilagođavanje, koje čine da ceo rad napreduje.

Ako ste imali problema sa zdravljem, i ako ste patili godinama bez odgovora šta vam je, ili ako ste se osetili zaglavljenim u okviru medicinskog, naučnog ili nutritivnog sisitema verovanja, nadam se da ste se približili nadolazećem poglavlju, radoznalo i otvorenog srca. Značenje današnjih široko rasprostranjenih hroničnih simptoma i problema je mnogo veće nego što je to bilo ko otkrio. Šta ako je ovo što ćete čitati različito od informacija koje su u vezi sa jetrom, zdravstvenim problemima ili lečenjem sa kojima ste se ranije sretali? Ova informacija je pomogla desetinama hiljada ljudi tokom proteklih decenija.

SVE ZAJEDNO

Od kada sam prvi put počeo da delim Duhove informacije, bio sam blagosloven da vidim kako prave razliku kod ovih ljudi. Objavljivanjem serije knjiga „Medicinski medijum" pomerio sam se da vidim kako ova informacija dopire širom sveta i pomaže hiljadama ljudi.

Takođe sam primetio da neke od ovih informacija bivaju iskrivljene od strane određenih karijerista, koji pokušavaju da se popnu merdevinama priznanja i postanu opšte poznate ličnosti. Ovakav pristup prodire do srži, kida živce i preuzima prednost.

Ne radi se o tome da iskoristim svoj dar. Duh je glas za one kojima su odgovori potrebni, izvor nezavisnosti od sistema prepunom zamki, koje troše previše života tokom trajanja. Volimo kada ljudi postaju stručnjaci u zdravstvenim informacijama koje delim i kada se poruka samilosti raširi nadaleko i naširoko u ime istinske pomoći drugima. Veoma sam zahvalan za ovo. Ono što postaje opasno jeste kada se informacija izmeni i uklopi sa savremenim dezinformacijama, izmenjena utoliko da izgleda kao original, ili je očigledno prerađena i pripisuje se, izgleda, valjanom izvoru koji nema veze sa istinom. Ovo kažem jer želim da znate da zaštitite vas i vaše voljene od pogrešnih informacija.

Ova knjiga nije ponavljanje svega što ste čitali ranije. Ne radi se o sistemu verovanja koji vređa vaše poreklo ili govori da vam je telo manjkavo, niti se radi o uvođenju spanaća u savremenu visoko proteinsku dijetu da bi se simptomi zadržali. Ovo je sveža informacija – kompletno novo sagledavanje simptoma održava mnogo ljudi u životu, i predstavlja novu perspektivu u lečenju.

Shvatam da ste na oprezu. Mi reagujemo, presuđujemo – to je ono što radimo. Možda je instinkt taj koji nas štiti od određenih posledica koje nam se nekada dese u životu. U tom slučaju se nadam da ćete ponovo razmisliti. Možete se preispitati bez spoznavanja istine. Možete propustiti priliku da pomognete sebi ili nekom drugom.

Hajde, vežite se pojasevima sa mnom. Mi smo svi ovde zajedno da učinimo ljude da budu bolji, i ja želim da postanete novi ekspert za zdravlje jetre. Hvala što smo zajedno na ovom putu izlečenja i hvala na vremenu koje ste izdvojili za čitanje ove knjige. Spoznavajući istinu promenićemo sve za vas i one oko vas – sada, napokon, imate nešto dragoceno.

„Vidimo vas. Znamo protiv čega ste. Ne želimo da prolazite kroz to ni jedan momenat duže".

Poglavlje I

Šta vaša jetra čini za vas

Mala grupa stoji na pristaništu, čekajući brod koji će ih odvesti u dublje vode. Nešto sa strane, snimatelj grupe sedeo je i kamerom pravio snimke budućih putnika. Na njihovim licima je izraz iščekivanja – nije bilo radosti ni na jednom licu. Bilo je sveže i padala je laka kiša. Nekoliko ljudi propustilo je doručak da ne bi zakasnili, a u svakom slučaju, nije bila njihova ideja da provedu jutro na moru. Popustili su pred prijateljima i članovima porodice, koji su insistirali na tome da je vredno izdvojiti par sati u njihovim pretrpanim životima i biti zahvalan majci prirodi.

Na obali, raspoloženje je počelo da raste. Povetarac je rasanio sve i, kao brod koji odnosi iz stvarnosti, pomogao da se zaborave ovozemaljski problemi. Nekoliko putnika se naslonilo sa strane, očarano beskrajnim talasanjem, pitajući se zbog čega su došli ili je to nada, koji će ih kao mnoge pre njih, zaobići.

I onda se dogodilo. Vodič je upozorio grupu da pogledaju preko desnog boka broda – uočeno je peraje. Putnici su se sakupili pored ograde, nekoliko njih je pokazivalo na tačku gde je peraje nestalo pod vodom. Grupa je stajala čekajući. Prošao je momenat, zatim još jedan. „Da li je bilo vredno ustajanja sa sedišta?", pitalo se nekoliko njih. Gledali su iznenađeno.

Na kraju, širok deo glatke kože pojavio se na površini i sa njim, u erupciji miliona kapljica morske vode, veličanstveno stvorenje je ispraznilo svoja pluća. Grupa je udahnula tu vodenu prašinu uz jedno „Ooooh". Sledeće je bilo „Aaaaah", pošto se kit opet pojavio i napravio okret u vodi, pokazujući još jedan obrt pre nego što je zaronio. Blagoslovena životinja je ostala još par momenata uz brod a „ah" i „oh" su se nastavili. Na kraju, kit je pokazao svoj rep, podignut visoko u vazduh, pred odlazak.

Svi putnici su aplaudirali. Svi su imali apsolutno religijsko iskustvo. Snimite nekoliko njihovih fotografija kako silaze sa broda i uporedite sa ranijim slikama i videćete u osnovi promenjene ljude, kao da lebde u vazduhu, sa dušama oblivenim Božjom svetlošću.

Svi znamo da kitovi postoje. Možda smo gledali neke prirodne fenomene, videnih po natpisima ili na inpirativnim plakatima ovde i onde. Ipak, ne čujemo dovoljno o njima u svakodnevnom životu. Ako su kitovi dobro ili ako njihov broj opada, ako im je zagađenje pretnja ili ako je povoljna godina

za migracije, to nije glavna vest dana. Kitovi žive van našeg vidokruga, a mi zastupamo vrstu kulture koja se svodi na „ako sam video verujem" ili „ako sam video ceniću". Da bi nas ovi nežni džinovi izmenili, treba da ih pazimo. Da bi smo razumeli njihovu vrednost, moramo se bliže upoznati sa njima.

To je tako kako jeste, najvećim delom života. Pomisli da ćeš uskoro biti roditelj koji je u ordinaciji i preko ultrazvuka, zajedno sa svojim partnerom, gleda sliku fetusa kako raste unutar trudnice po prvi put. Do onog momenta kada vidite bebu na ekranu, ono što se dešava u vama može biti nezamislivo za partnera koji nije osetio rast koji se događa unutra; to nije bilo stvarno.

Verovali ili ne, funkcije vaše jetre su na ovaj način potpuna, tajna čuda svemira. Tako je – morska stvorenja veličine dinosaurusa, fenomen rađanja... i vaša jetra.

KARIKA KOJA ZAISTA NEDOSTAJE

Možda niste znali, ali jetra ne dobija mnogo pažnje. Od svih organa sigurno nije najpopularnija. Ne učimo mnogo o jetri u školi, ona ne pravi glavne naslove u novinama kao, recimo, mozak. Zajedno sa mozgom, možemo da joj priključimo neke diode i da ih gledamo kako osciliraju. Znamo razliku između budnog stanja i sna. Možemo direktno da osetimo kada su naše misli blokirane, emotivne probleme, strepnju ili depresiju. Takođe su nam poznati efekti mentalnih stanja sa pogledom na simptome mentalne demencije. Na mnogo načina smo podsećani na izraze kao što „hrana za mozak", „koristi svoju glavu", „ona ima dobru glavu na ramenima", stavljamo prst na glavu govoreći „sve je tu".

Srce je, takođe, autor mnogih naslova jer je svakodnevno na listi vesti. Osetimo ga kako kuca, kako žuri, možemo reći kada ne radi pravilno. Možemo da vidimo njegovu sliku na monitoru i da pratimo kako otkucaji ubrzavaju kroz program vežbanja. U prodavnicama vidimo oznake „zdravo za srce" i od vremena kada smo bili deca čuli smo za slomljena srca, bol u srcu i srčani napad, vidimo oblike srca svagde oko nas za dan zaljubljenih, našim rukama napravljena srca i ljubav iz dubine našeg srca. Kažemo, „to greje moje srce", pevamo o „deliću srca mog", možete reći prijatelju kao budućem momku „Ne daj mi svoje srce još uvek". U roditeljskoj pažnji ka deci sadržana je povezanost, koja teži da dečije srce bude zaštićeno.

Ostali delovi tela se takođe predstavljaju. Naši mišići postaju jaki i više izraženi kada vežbamo ili mekši i manji kada se po ceo dan izležavamo u krevetu. Naša koža je veliki odraz onoga šta nam se dešava u životu, bilo da je bleda

ili se ljušti, naborana ili je izgubila sjaj. Kod pluća vidimo kako se grudni koš širi kada udišemo ili skuplja kada izdišemo. Nekada je pušenje bilo nepoznata pretnja, a danas javne službe upozoravaju na sve strane na opasnost od pušenja i raka pluća. Naše bešike su primetne kada su pune, analiziramo boju, količinu i sadržaj naše mokraće; bol i pečenje nas upozorava na infekciju urinarnog trakta. Utroba nas, takođe, podseća da je tu. Možemo da osetimo želudac kada je pun, možemo da osetimo krčanje kada je prazan, čak možemo da ispitamo sadržinu onoga što se izbaci. Znamo da visoko cenimo ove i druge bitne delove tela jer je lako prepoznati kada ne funkcionišu kako treba.

A tu nam je i jetra – u drugom planu, bez pažnje. Sve što znamo se ne nalazi tu; to je samo reč pominjana u bakinoj kuhinji dok je pravila nadev od ćureće utrobe. Ako ne možemo da osetimo jetru na način kako osećamo otkucaje srca, onda ona ne radi dovoljno dobro za nas. Ako ne možemo da vidimo da radi otežano, onda to i nije neki problem. I tako organ opstaje u tajnovitoj klasi. Šta se zaista dešava unutra? Svašta? Tako je lako zaboraviti da jetra uopšte i postoji.

Medicinski stručnjaci znaju da nešto nije u redu unutra. Oni znaju nešto više što može biti uočeno i prepoznato kao greška. Svedoci su porasta žalbi ljudi na zdravstveno stanje. Takođe su svedoci tome da mnogo pacijenata opisuje tajanstvena, hronična oboljenja i gledaju i iznad i ispod da bi pronašli rešenje. Nevolja je u tome što tendencije u zdravstvu često idu u smeru pronalaženja istine.

Jedna od novijih težnji jeste usmerivanje ogromne količine vremena, energije i sredstava u pravcu tiroidne žlezde. Zavirili smo u ovu popularnu oblast u mojim knjigama „Medicinski medijum – lečenje tiroidne žlezde: Šta se krije iza Hašimotovog groba, nesanica, hipotiroitizam, tiroidni čvorići i Epštajn – Barov virus". Tendencija nas usmerava ka tome da je bolest tiroidne žlezde objašnjenje za sve . od gubitka kose do raznih nepravilnosti i vidimo da je ta tendencija pogrešna. Dok je tiroidna žlezda neverovatan deo ljudskog tela, sama žlezda nije ona karika koja nedostaje u rasvetljavanju hroničnih oboljenja. Toliko vremena, kada tiroidna žlezda preuzima krivicu – ili srce ili stomak ili geni, izgleda da je jetra zaista u nevolji.

Ono što je istina jeste da vaše telo nikada nije imalo boljeg prijatelja od jetre. Ovo se ispoljava u preko 2000 bitnih funkcija, koje savremena nauka i istraživanje još nisu otkrile. Ona danonoćno rinta za vaše dobro. Ona se priprema unapred kada joj je potrebna podrška i posprema sav nered posle vaših ovozemaljskih grešaka. Ona je skladište, filter, mozak operacije, služba za odnošenje otpada i više od toga. Ona vas štiti, brani i opravdava gledano iz svih uglova. Ona vas traži zajedno prima metak umesto vas, „zarobljava" loše stvari u vama i sprečava unutrašnje uništenje. Vaša jetra je razlog, posle svega što kroz šta ste prošli u životu, to što ste još uvek živi.

Pitajte hiruga kako izgleda videti svežu jetru po prvi put. Posle svih školskih časova i čitanja knjiga, posle pregledanja slika i slika, posle meseci praktičnog rada na leševima, kako to izgleda stajati u operacionoj sali sa pacijentom čija je jetra izložena i fukcionalna? Hirurg bi sigurno bio u neverici. Verovatno ona ili on neće više spavati noću zbog košmara jer su videli veličanstven, tajanstveni organ u svom elementu – baš kao kada biste bili u blizini veličanstvenog, tajanstvenog kita. Ovo saznanje je samo deo onoga što jetra radi.

Sada smo stekli saznanja o jetri u novom svetlu tako da i hirurzi cene jetru, ali ne svi. Zbog toga sam napisao ovu knjigu: da bi ste mogli da zavirite u vaše telo i upoznate se sa vašim najvećim prijateljem, jedinim prijateljem koji se brine o vama sve ovo vreme, jedini koji radi napornije nego što je to ikom poznato. Da bi smo bili oduševljeni čudima sveta prirode, nije potrebno da idemo do najudaljenijih krajeva zemljine kugle; dovoljno je da samo pogledamo u sebe.

JETRA IZLOŽENA OPASNOSTI

Šta ako ste preopterećeni time da ispitujete čuda zbog čuda samih? U svetlu svakodnevnih izazova, kada imamo nebrojene stvari da završimo, kakve veze ima da li jetra zaslepljujući ekran inteligencije ljudskog tela? Zašto se brinuti oko jetre?

Ionako imamo previše briga. Da naše porodice budu sigurne i zdrave; da svoj posao obavljamo savesno; da ostanemo u formi; da izbegnemo gojenje; depresiju; bolesti srca; rano starenje, život sa hroničnim oboljenjima, nasleđivanje zagađene zemlje, život u divljini koji nestaje, nesigurnu budućnost... Lista se samo produžuje. Uprkos svemu, imamo dovoljno energije da preguramo dan. Pa zašto onda dodati još stavki na listu? Zašto bismo se opterećivali sa još dodatnih problema – jetrom, na primer - kada stalno slušamo da treba da se oslobodimo stresa, pojednostavimo i i naučimo da kažemo *ne* onome što nam nije potrebno?

Zbog toga što su naše jetre ugrožene potrebno je da se bolje staramo o njima. Otkrivanjem moći vaše jetre – i moći pažnje za vašu jetru – menja se sve. Jer, ako postoji jedno gledište za vašu dobrobit koje možete fokusirati na to da li biste pomogli svima ostalima – da li biste još vodili računa o napredovanju zdravstvenih problema za koje i ne znate da ih imate? Ako samo shvatimo koliko je simptoma, stanja i bolesti ukorenjeno u jetri – ne radi se samo o raku jetre, hepatitisu i cirozi – jetra bi mogla da bude vodeća i centralna tema u svetu medicine.

Spašavanje jetre nije u vezi samo sa vašim srcem, mozgom, imunosistemom, kožom i želucem. Ne tiče se samo boljeg spavanja, uravnoteženog šećera u krvi, snižavanja krvnog pritiska, gubljenja telesne težine, ima veze i sa izgledom i osećajem mladosti. Doprinosi bistrini uma, smirenosti i sreći. Sposobna je da se prilagodi našoj brzoj promeni životnog ritma. Govoriti „da" jetri jeste najdelotvornija stvar na vašoj listi obaveza. Zdrava jetra je vrhunski odstranjivač stresa, vrhunski saveznik protiv starenja, vrhunska samoodbrana protiv pretećeg sveta.

Ona predtsavlja ključ emocionalnog, mentalnog, psihičkog i duhovnog zdravlja. Imajte u vidu da jetra nije obična kap koja preliva čašu; ona je ruka pomoću koje osvetljava tovar i spašava sebi život.

Kada ljudi tragaju za prosvetljenjem, oslanjaju se na mozak i šesto čulo, pokušavajući da dostignu viši nivo svesti, umirujući svoj um ili ispoljavajući budućnost kroz svoje misli. Jetra je potpuno zapostavljena u tom procesu. U međuvremenu, možemo da steknemo više prosvetljenja od naše jetre nego možete da verujete.

Uz svu našu pažnju za zdravlje planete, ne možemo izgubiti iz vida naše podneblje. Svi mi imamo svoju planetu oko koje moramo da brinemo: naše telo. Tokom celog svog života brinuli ste za ceo svet. Kao što nam je poznato, zemljina osetljiva ravnoteža podrazumeva da jedna slaba karika može da ugrozi ceo balans, u skladu sa time kako se mi brinemo o sebi. Da li su veličanstvena stvorenja kao kitovi bitni? Da li se brinemo da li će nestati? Naravno, ugrožene vrste zaslužuju zaštitu. Takođe i naša premorena, preopterećena, van funkcije, pod stresom, i preplašena jetra. Niko ne želi svet sa otrovnim morima, niti vrste koje vode grčevitu borbu za preživljavanje zagađenog okruženja. Niko ne želi telo puno otrovne krvi niti jetru koja se bori da uradi još mnogo stvari za vaše zdravlje.

Još uvek smo tu gde jesmo, u ovom istorijskom trenutku kada su naše jetre u opasnosti. Naša okruženja su odvratna zbog otrova kojima smo izloženi u svakodnevnom životu – u stvari, naša tela su mnogo gora od planete. Naša jetra se jedva nosi sa teretom čišćenja. Zamislimo da je vaša jetra plavi kit a vaša krv okean. Ako se okean zgusne zbog mulja – pomislite na antibiotike, druge lekove, pesticide, fungicide, sredstva za čišćenje, plastiku, rastvore, hroničnu dehidraciju, virusni i bakteriološki otpad, višak masnoća iz beskorisne hrane i više – to je teže za kita da se povuče radi ishrane. Čak i bez pauziranja, kit može da boluje prekovremeno. To može da bude komplikovano za njega čak i kada izroni da bi udahnuo vazduh.

Svet ima probleme sa jetrom. Za sada je uobičajeno da je jetra izložena riziku. Ako koračam sa grupom od 1000 ljudi, njih 900 ima oštećenu jetru i skoro da niko od njih nema pojma o tome. Po mom mišljenju, to je zato

što jetra važnija nego što to iko može da pretpostavi. Medicinska nauka je posvetila veoma malo pažnje istraživanju jetre, sem kada je u pitanju oblast presađivanja, tako da se ne razmišlja koliko je jetra povezana sa stanjem oboljenja svetskog zdravlja. Medicinska udruženja još nisu informisana oko toga šta sve jetra radi, koliko zdravstvenih tegoba, oboljenja, simptoma i stanja našeg vremena su, u stvari, simptomi problema sa jetrom. Takođe, ne znaju šta je jetri potrebno kako bi napredovala, tako da oni nisu u mogućnosti da pređu preko ovog kritičkog razumevanja. I dalje je ostalo nepoznato, kao Velika Pacifička smećarska zakrpa pre otkrivanja. (Čak i to otkriće ostaje tajna sve dok je istinska bolna rana duboko unutar njegovog mračnog, nenastanjivog središta). Bez shvatanja ovoga, prinuđeni smo da forsiramo našu jetru do njene apsolutne granice.

Kada bismo hteli da napravimo razliku na zemlji, treba da smo u stanju za tako nešto. Zamagljenost, zamor, povećanje telesne težine, povremene emocionalne smetnje (SAD), razdražljivost, visok krvni pritisak, visok holesterol, uznemirenost, akne i nadimanje jesu uobičajena iskustva o kojima nikada ne razmišljamo kao o simptomima skrivenih uzroka – još uvek su veoma često znaci da jetra zove u pomoć. Oni sprečavaju ljude da, bojeći njihov pogled na život, razvijaju se u još ozbiljnih stanja ako ne znamo kako da ih zaustavimo. Problem sa jetrom je kao kvaran zub, koji nastavljamo da ignorišemo sve dok ne prouzrokuje jaču infekciju u ustima.

Takođe, postoje problemi za koje znamo da su ozbiljni i izgledaju skoro nezaustavljivi: problemi kao što dijabetes, depresija, nepravilan rad srca, giht, ekcem, psorijaza, problemi metilacije, za koje se, takođe, ne zna da ih uzrokuje jetra. Za masnu jetru, žuč, cirozu i rak jetre, medicinsko znanje koje se odnosi na jetru ne oduzima ništa na tajni koja je okružuje. Da ne spominjemo da je naše telo glavni filter i nutritivno skladište, pa je jetra najbitnija za suočavanje sa bilo kojim zdravstvenim problemom. Sama činjenica da su problemi jetre rašireni globalno, stavlja nas u nesigurnu poziciju.

Nije loše napomenuti da kada bi svaka osoba, koja upravo sada hoda po ovoj planeti, ima obolelu jetru, svet bi bio drugačiji. Oboljenja se ne bi zadržavala u populaciji. Ljutnja, bes, pohlepa i nasilje ne bi bile glavne teme. Strah ne bi mogao da definiše savremeno doba. Eto koliko nam je bitna zdrava jetra.

To nam objašnjava zašto su naše jetre bitne. Kao vrtlog plastike u okeanu – ili kao preplašena živa bića – ne možemo više da zanemarujemo jetru, samo zbog toga što ne izgleda stvarno. Ne može biti ostavljena po strani zbog upečatljivijih razloga, kao što je spašavanje sveta. Uzvišeni ciljevi počinju da prvo pomažu našoj jetri i počinju njenim spašavanjem.

JETRA 101

Kada bi medicinska istraživanja i nauka imala uvid u celo područje važnosti jetre, deca bi mogla da uče o njihovim jetrama zajedno sa njihovim ABCs i 123s. Na koledžu, *Jetra 101* bi mogla biti pravac delovanja za sve, ne samo za učenike koji nameravaju da pohađaju medicinske škole. Umesto toga, mi nenamerno naprežemo naše jetre još od detinjstva. Šta se događa kada odrastemo i krenemo na univerzitet? Da bi redukovali stres, mnogi studenti konzumiraju pića pa čak i droge, dok se hrane neadekvatno, stimulišu se kofeinom i postaju noćobdije. Izgleda kao da je koledž jedan dugi protest protiv jetre. Previše smo usredsređeni na nadu da će umovi mladih razvijati mozak – sve što je ocenjeno kao dobro i ima kredibilitet za pravu karijeru jednoga dana, može da se pojavi na račun jetre. Kakva je ta sjajna karijera ako jetra postaje preopterećena i sprečava vas da je iskažete u pravom svetlu ili je vašoj jetri toliko loše da možete da izgubite posao za koji ste se teško borili da ga dobijete? Sva ova uveravanja i nalepnice odobravanja ne mogu da vam pomognu van kreveta kada ste umorni ili vas ostali simptomi obaraju. Imamo na umu da previše pića može oštetiti jetru. Čuli smo za izraze ciroza, hepatitis, oštećenje jetre, rak jetre, povećani fermenti jetre, pa ćemo, možda, ukrstiti mišljenja o jetri ili će nam biti ponuđena zamenska jetra od strane alternativnog stručnjaka. Svi smo čuli da treba jesti životinjsku jetru, što se obično ispostavi kao jedna od najgorih stvari koju možete učiniti za svoju jetru (više o tome kasnije). Za mnogo nas ovo je proširenje obima onoga čime smo povezani sa jetrom. Jetra je imala više pažnje u drevnoj mitologiji nego u savremenoj medicini.

Ima još mnogo bitnih stvari koje čekaju da budu otkrivene. U medicinskoj školi se malo vremena posveti obučavanju lekara koji je na praksi o anatomije jetre i njenim funkcionalnim delova, sve dok ne bude imao nameru da postanete hirurg ili hepatolog ili, ako bude mogućnosti, da izabere da budete transplantant jetre.

Čak i tada ne uče o suštinskim stvarima. Ne uče kako da se zaista brine o njoj. Izvori koji su dostupni liče na par zrna peska na celoj plaži.

Šta bismo mogli da naučimo o saznanjima u vezi sa jetrom ako bismo ih postavili na mesto za koje mislimo da im pripada? Ako bismo počeli na ovaj način, otkrili bismo da je jetra kao tegleći konj koji izražava na hiljade funkcija, najviše kritikovanih u delu koji ćemo istražiti u ostatku Poglavlja I „Vaša jetra vas zove: čudesni mirotvorac":

- Sagorevanje masti i zaštita pankreasa,
- Glukoza i skladištenje glikogena,

- Skladištenje vitamina i minerala,
- Neutralizacija i zadržavanje štetnih materija,
- Analiza i pročišćavanje krvi,
- Štiti vas pomoću svog oličenog imunosistema.

U svemu tome, zadatak vaše jetre jeste da vas drži u ravnoteži, što je prilično težak zadatak u neuravnoteženom svetu. Da li ste radili nešto veoma teško, toliko teško da ste došli u stanje premorenosti? Da li ste ikada bili srditi? Da li ste osetili da je sve što radite drugorazredno, i u šta nikada nećete imati poverenja? Pomnožite to sa 20 i upravo ste opisali svoju jetru. Možete teško da radite, van granica svojih mogućnosti sa još pet poslova i 1000 odgovornosti, vaša jetra će da radi još teže. Ceneći je za ovaj podvig kao veliki deo napredovanja u skladu, kao najzad dobijanje priznanja od vašeg partnera za beskrajne kućne poslove koje obično obavljate bez reči zahvalnosti.

Kroz savršeno upoznavanje jetre takođe ćemo otkriti da je jetra ratni konj. Kao što ćemo istražiti u Delu II, „Nevidljiva oluja: šta se dešava unutar naše jetre" i Delu III, „Poziv u bitku: simptomi i stanja koja se ispoljavaju", spremna je da se bori za vas u svakom momentu i da neprestano radi kako bi zaštitila vaše ostale organe. U stvari, to je bitka za vas upravo sada, uprkos otrovima i patogenima, kao što je „Nezaboravna četvorka" (radijacija, DDT, otrovni teški metali i izloženost virusima), kojima smo često izloženi u svakodnevnom životu zajedno sa nekorisnom hranom i sastojcima koji nađu put da se ušunjaju u našu dijetu. Ovi problemi, sa kojima se jetra često suočava, često se pojavljuju u obliku simptoma i stanja koji nam otkriva uzroke šećera u krvi, visokog krvnog pritiska ili holesterola. Shvatajući, na primer, da neočekivano povećanje telesne težine može biti pokazatelj zamašćene jetre a ne neaktivnosti ili privremeno usporenog metabolizma, može iz osnova da promeni vaš pogled na život. Ako imate problema sa oboljenjima kao što su ekcem, giht ili dijabetes, znajte da to nije vaša greška. Odagnajte misteriju i ona će odneti od vas borbu za prevlast.

Najzad, kao deo našeg vrhunskog upoznavanja jetre, možemo doći do toga da su briga i unos hrane jetri najvažniji. Da li se ikada u vašem životu desilo da osetite rastući bes? Kada vam je bio potreban odmor? Kada vam je bio potreban mir i nežnost dok se oporavljate od životnih bitaka? To je upravo ono za čime vaša jetra žudi, kao u Delu IV, „Spasavanje jetre: kako brinuti o vašoj jetri i promeniti život", videćemo kako da povratimo mir kada je vaša jetra prepuna i još mogućih načina za brigu o njoj u svakodnevnom životu, tako da možemo sprečiti zdravstvene probleme pre nego što se pojave. Ona ima neverovatnu moć izlečenja i regeneracije, tako da je na vama da je iskoristite.

VAŠ NAJBOLJI PRIJATELJ ZA CEO ŽIVOT

Kada postanete stručnjak za svoju jetru, vaš život postaje nov, sjajan i svetao. Ne samo da je olakšavajuće osećanje kao da ponovo kontrolišete i ponovo otkrivate svoju sposobnost isceljenja; to je takođe zato što je vaša jetra prisna sa vašom emocionalnom dobrobiti, koju takođe više istražujemo u ovoj knjizi. Biti u kontaktu sa svojom jetrom isto je kao biti u kontaktu sa onim ko ste u dubini duše. Ovo nije predavanje kojem su nas učili tokom odrastanja, i još uvek je dragulj: za više čuda, magije i sreće harmonija jetre je ključna. Od kada je vaša jetra vaš najbolji prijatelj postoji napred – nazad. Naše stanje utiče na našeg prijatelja i stanje našeg prijatelja utiče na nas. Ako to ne znamo, opterećivaćemo našeg prijatelja. Mi ćemo postojati na njegovom putu, što će nas dovesti dole. Delujte sa vašim prijateljem a ne protiv njega i onda će se sve izmeniti.

Ako ste umorni, frustrirani i nekada imate osećaj samoće, ako ste celog dana opterećeni, ako ste premoreni – zapamtite da je jetra na vašoj strani – revnosna, odana, i strpljivo čeka na trenutak kada ćete prepoznati njenu istinsku vrednost. Saznajte više o vašoj jetri i šta ona može da učini za vas jer je to više nego što pomislimo da je to ikada moguće.

Zaustavimo se malo. Vreme je da se otisnemo sa obale i zavirimo duboko u nas, čekajući da otkrijemo sebe kako bismo bolje shvatili prirodu života. Vreme je da ponovo platimo dug ovom organu koji daje najviše od svih organa. Vreme je da spasite svoju jetru kako bi ona mogla da spase vas.

Poglavlje II

Vaša prilagodljiva jetra

SAGOREVANJE MASTI I ZAŠTITA VAŠEG PANKREASA

Vaša jetra je jedini organ u vašem telu koji je prilagodljiv. Dok mozak ima zapanjujuće mogućnosti prilagođavanja u određenim situacijama kada um, telo, duša i okruženje deluju zajedno u pravoj osobi, nije bitno ko ste i gde ste sa jetrom, jer kada je dobro pažena ima mogućnost prilagođavanja vama u svakoj situaciji.

Da li ste se ikada našli u situaciji uzajamnog delovanja, gde bez obzira na to koliko teško radite, ne možete da svoj način mišljenja prosledite drugome? Ovo se dešava zbog toga što mozak nekih ljudi ne može da se prilagodi određenoj situaciji. To je zbog toga što, kada malo kasnije novi radnik počne da radi, njegov poslovođa koji posmatra šta radi a šta ne, češće će zaduživati nju ili njega da se drže zajedno u određenim situacijama. Koliko god mislili da je mozak prilagodljiv, morate da zaista poradite na tome jer to kod nekih ljudi ide mnogo lakše nego kod drugih. Zbog toga čujete izraz „Utuvi ovo u glavu".

Jetra je više prilagodljiva. Na licu mesta, u momentu – bam, prilagodi se a da to niste čak ni prepoznali. Neprestano, superbrza je promena njene odgovornosti za zadatke i ona ih izvršava pomoću različitih hemijskih funkcija, o tome nema govora. Tako će radniku na novom poslu biti potrebne nedelje da se privikne, uz milion pitanja, koja dolaze ponovo posle izazova a u cilju da se njegov ili njen mozak prilagodi. Jednostavno govoreći, prilagođavanje novom načinu za obavljanje posla može potrajati mesecima. Ali ne i sa jetrom. Ne treba vam niko ko će vikati na vas, „Proguraj ovo kroz tvoju debelu jetru".

Kada ima podršku, vaša jetra ima sposobnost da oslobodi i zadrži po volji. Ako vam je hladno, vaša jetra će načiniti toplinu da vas ugreje, ako vam je toplo oduzeće energiju da vas rashladi. Ako trčite maraton, vaša jetra će osloboditi svaku trunku glukoze iz rezervi da vam pomogne da pređete liniju cilja. Ako pijete previše vode i razredite vaš sastav krvi, vaša jetra će upiti višak vode kao sunđer. Ako udišete dim cigarete, jetra će upiti hemikalije

iz dima iz vašeg krvotoka. Ako jedete šniclu od 350 grama sa pomfritom i čokoladnim kolačem, ona će sagoreti i onesposobiti denaturisane omega – 6 i ukloniti masne kiseline da vas zaštiti. Ako plivate po okeanu i nestašni talas počne da vas nosi od obale ili vas oseka odvuče tamo gde ne želite da idete, vaša jetra će osloboditi nagomilane zalihe adrenalina da vam pruži nadljudsku snagu i šansu da se spasete.

Ne samo to, vaša jetra je banka informacija. Vaša jetra je kao vaš treći mozak, zajedno sa vašim telom koje je drugi nazivaju i tiroidnom žlezdom. To je organ pamćenja na svoj način, jedna mozgu u funkciji. Ako svakog prvog petka u mesecu izlazite sa prijateljima na piće, pileća krilca i tiramisu, vaša jetra će zapamtiti vaš dan za opuštanje i pripremiti se na vreme unapred. Ako jedete picu svakog vikenda, vaša jetra zna. Ako jedete stvari koje su za nju nepredviđene, vaša jetra traga za prirodom ovakvog ponašanja. Vaša jetra duže pamti od vas. Dakle, kako može izgledati vaš različit izbor hrane u momentu – na primer, bez obzira na sve, uzimate dupli čizburger sa šunkom prvog hladnog dana u godini ili izvodite porodicu na roštilj tipa „sve što mogu da pojedem" onoga dana kada ste dobili porez sa popustom – verovatno se uklapa u model koji je vaša jetra zapamtila tokom godina i godina u kanalima pamćenja koji ostaju neotkriveni od strane medicinske nauke i istraživanja. Ne možete je prevariti, ne možete je nadmudriti, ne možete je naterati da zaboravi. Memorija vaše jetre nije kao memorija mozga, koji često može da vas zavara. („Da li siguran da si ovde parkirao auto, Tome? Ili je to bilo peko puta, na parkiralištu?") Memorija vaše jetre vas nikada neće prevariti ili se ispostaviti kao kratkotrajna. Što može da izgleda kao novi pravac u planu ishrane koji ste pokušali pre pet godina i zaboravili ali vaša jetra je zapamtila podatke. Ako je pravi izbor nasumičan, možda kada prvi put u životu jedete čizburger sa šunkom za doručak, tada se vraćamo na jetrinu prirodnu sposobnost prilagođavanja, koja je čini spremnom da odgovori vašim potrebama u datom momentu. Istovremeno, ovaj podatak je nov pa nasumični doručak čeka neko vreme na neophodno upisivanje tog podatka za sledeći takav doručak.

PRERAĐIVANJE MASTI

Dobre masti, loše masti, visoke masti, niske masti, bez masnoća, nezasićene masti, zdrave masti, masti omega kiseline – dovoljno da vam se zavrti u glavi. Znamo da su masti jedna od najbitnijih tačaka zdravlja ali, još uvek, sa toliko nepotrebnih informacija koje su u vezi sa mastima tokom godina, sa mnogo suprotnih saveta, kako se može očekivati da znamo šta je dobro za nas i našu porodicu? Osvrćući se na dugu istoriju zdravstvenih ludorija i pravaca koji pogrešno usmeravaju ljude na mnogo strana, da li se može

pretpostaviti da mislimo da je ova popularna ideja današnjice iznenada shvata sve? Ako prepustimo hirovima i trendovima da nas informišu, nikada nećemo dobiti pouzdan odgovor jer će plima javnog mišljenja promeniti i sutrašnji dan i dan posle ponovo, ponovo i ponovo.

Dakle, ako zaista želimo da razumemo istinu o tome kako donositi prave odluke, potrebno je da stanemo na čvrsto tlo i provedemo neko vreme u ispitivanju kako telo, u stvari, prerađuje masti, što znači da treba da bacimo pogled na jetru. To je zbog što je jetra centar obrade virtuelno svega što ulazi u naše telo a prerađivanje masti je jedan od glavnih zadataka. Kad god unosite masti, vaša jetra luči žuč za razgradnju i isporuku masti vašem telu, kao izvor energije.

Ovo je više komplikovano nego što izgleda. Različite količine i skup jedinjenja žuči su potrebne za različitu hranu i različite vrste masti tako da vaša jetra izvlači svojom moći memorije i prilagodljivosti da bude spremna i odgovori na unos masti svakim jelom. Ne zaboravite da kada se žuč podigne to pomaže u momentu, misleći da to nije ono što ste želeli i da se ponavlja na duge staze. To je početak slabljenja jetre, koja već može biti načeta drugim uzročnicima (zatrovanost, patogene promene). U nivoe uzbune vaše jetre spadaju sledeće kategorije:

Zeleni signal: Ovo jedinjenje žuči zahteva dijetu sastavljenu od 15% ili manje masti, iz zdravih izvora kao što su avokado, orasi, semenke, masline, neka ulja (kao što su maslinovo, kokosovo i konopljino ulje), kokosovo meso i mleko, neke vrste ribe, divljači i sirove mlečni prozvodi. (Kao što ste, možda, pročitali u mojim ostalim knjigama da mlečni proizvodi hrane viruse to ne znači da jetra nije usmerena da razgradi neke vrste valjano). Zeleni signal znači, takođe, da preostali deo nečije dijete uključuje dovoljno voća, zeleniš, povrće, krompir i bundevu i, ako želite, proso i mahunarke. Na ovaj način, jetra je sposobna da stvori neophodna žučna jedinjenja u normalnom načinu funkcionisanja a ne u stanju panike, stresa i naprezanja.

Žuti signal: Važi kada je nečija dijeta sastavljena od 15% ili manje masti, sa nekim od onih masnoća iz nekorisnih izvora koje ćemo sresti u Poglavlju 36 „Izazivači problema jetre". Na ovaj način, jetra se spušta na niži nivo signala dižući funkciju žuči do 5%, istovremeno prilagođavajući žučna jedinjenja da luče više kiselih mešavina, čak i sa višim nivoom natrijuma, amino kiselina i fermenata hemijskih jedinjenja. Ova hemijska funkcija, nepoznata medicinskoj nauci i istražilaštvu, uzrokuje odmašćivanje.

Narandžasti signal: Kada je nečija dijeta sastavljen od 15 do 30% masti iz zdravih izvora pomenutih u zelenom signalu, stanje jetre se diže na viši nivo i prepoznaje da ova količina masti nije dovoljno hranljiva za odlično zdravlje. Nivo žuči se diže do 10% da bi zaštitio pankreas od stresa koji bi možda mogao biti smešten na njemu da bi bio sigurnost za vašu dugovečnost.

Narandžasti signal – plus: Kada dijeta sadrži 15–30% masti, sa nekim mastima iz nekorisnih izvora, jetra podiže napor da nastavi, podižući nivo žuči na 15–20%.

Crveni signal: Dijeta koja sadrži 30–40% masti iz zdravih izvora, jetra radi skoro otežano da se prilagodi sa više žučnih tečnosti i soli, da bi dozvolila razlaganje i varenje masti i pokušala da čuva vašu dugovečnost. Na ovom nivou, funkcija žuči raste za 20 – 25% i jetra šalje hemijska jedinjenja kao upozorenje, zahtevajući više natrijuma iz vašeg krvotoka da bi mogla da prilagodi jedinjenja žuči da uključi više odmašćivanja. Jetra takođe oslobađa kalcijum u žuč da bi zaštitila oblaganje dvanaestopalačnog creva i ostatka malog crevnog trakta od ovog snažnog odmašćivača.

Crveni signal – plus: Šta se dešava kada dijeta sadrži 30% i više masti i kada neke od njih potiču od pržene hrane, svakodnevnih užeglih ulja (kao što je ulje uljane repice, palmino i kukuruzno ulje), svinjska mast, neutralne masnoće i tako dalje? Ovo gura jetru svom snagom u adaptogeni status, gde ona povlači sve rezerve da kreira nivo – rast do 50% i više najdinamičnije tečnosti žuči da vam se krv ne bi zgrušala od unete masti. Vaša jetra sebi dozvoljava da se upusti u konflikt i iz njega izađe sa beskrajnim rezervama žuči, ako je potrebno. To je kao stara izeka „sve osim sudopere", a u ovom slučaju „sve" uključuje sudoperu koja otpad izbacuje u žuč. Zbog toga je signal crveno plus korak iza crvenog signala. Ovo je uobičajeno kada je neko na ketogenoj dijeti. Ketogeni može da se odnosi na proteine na biljnoj ili životinjskoj osnovi, ne tiče se izbora strana u današnjim ratovima za hranu. Bez obzira na koju vrstu dijete ste se odlučili, vaša situacija sa žuči zavisi od potreba jetre i njenog odgovora dijeti, koja je odlučna u tome da oslobodi telo od glukoze koristeći većinom masti kao izvor kalorija. U ovom scenariju, vaša jetra prima udarce od vas, čineći sve što može da razredi vašu krv razlaganjem i odlaganjem svih masti u cilju zaštite od oštećenja vašeg srca i pankreasa. Rezerve vaše žuči se napokon iscrpljuju kao i sposobnost jetrine žuči da stvara, kao njena mogućnost da obavlja određene hemijske procese kao što je stvaranje izuzetno kiselih odmašćivača a potom izbacivanje velikih količina kalcijuma, da bi zaštitila oblaganje od oštećenja. Tokom vremena, vaša jetra gubi zalihe kalcijuma zajedno sa mnogo drugih rezervi minerala.

Kao što možete da vidite iz ovog spiska, ne radi se samo o dobrim i lošim mastima. Dok biramo zdrave masti u velikom prvom koraku, to nije jedina odbrana – takođe je bitan nivo masnoća. Takođe se ne radi samo o veličini vašeg tela. Čak i ako ste vitki i vežbate redovno, moguće je da, kao u crvenom signalu plus, da masti dominiraju vašom dijetom. Vaša jetra je još uvek prinudena da se iscrpljuje proizvodnjom žuči, neophodne da vas zaštiti od samopovređivanja i vi ovo možete da završite povećanjem telesne težine u poznijim godinama, kao i druge komplikacije zdravlju jetre koje će se pojaviti usput.

Kako biste se osećali ako, posle jutarnjeg buđenja, provedete vreme spremajući se i oblačeći se lepo, sidete u kuhinju i budete zapljusnuti kantom ulja? Vaša kosa, lice, odeća – pokvašeni. Trebalo bi da se zaustavite, vratite se gore, ponovo istuširate, promenite odelo i tek ćete onda biti spremni da se ponovo suočite sa danom. Recimo da ste oko podne krenuli na posao i onda neko opet baci kofu ulja na vas. Trebalo bi da se vratite kući i sve ponovite, treći put danas. Kako bi ste osećali da opet neko uveče, taman što ste seli na finu večeru, istrese još jednu kofu ulja po vama? Pokapani muljem, trebalo bi da prestanete sa onim što radite i obrišete se, zatim da se vratite pod tuš da biste skinuli prljavu odeću i sastružete sve. To ne bi bio zabavan dan. To bi bilo grozno. Potrošili biste puno vremena da sve dovedete u red a pošto pada noć, bili biste premoreni, stresirani i nervozni.

Takva je vaša jetra kada u svakom jelu ima viška masti. Prženi, masni doručak praćen ručkom gde u salati ima visok nivo ulja u prelivu, ograničenog večerom od pržene piletine, pice, pohovanog sira ili BLT daje vašoj jetri puno toga da uradi. Nije bitno da je doručak dva parčeta slanine sa dva antibiotičkom tretmanu podvrgnutih jaja, kuvanih u hormonski tretiranom kravljem puteru sa belim tostom sa jedne strane ili dve kriške organske, na farmi uzgojene slanine sa dva organska jaja kuvana u organskom ulju kokosa, topljenom maslu ili biljnom puteru. Kada počne prerada masti, jetri je svejedno. Brine se za sve ostale razloge, kao što su pesticidi, hormoni i teški metali, kada su u pitanju masti jetri je nebitno. Kada sadržaj masti u hrani prelazi granicu uobičajenog, organskog ili divljeg porekla, jetra počinje da biva preopterećena.

Usput, jedna od velikih industrija hrane greši u vezi sa odnosom masti u hrani. Sadržaj masti u vašoj omiljenoj hrani nije onoliki koliki mislite da jeste; ako imate načina da proverite koliko je grama masti servirano u vašoj kuhinji, bićete poprilično iznenađeni. Na primer, dva pileta nisu ista. Na svakom fabričkom pakovanju pileta postoji lista istih nutritivnih informacija, pa ipak, ne toliko tačna za uočenu vrednost masti. Ni jedno parče pečenja, konzerva tunjevine, tegla kikiriki putera, ni jedna posuda sa humusom nije istovetna drugoj. Ono što vidite na etiketi je uopšteni odnos masti u tome. Možda mislite da unosite 6 grama masti a unosite 12 grama ili više. Kada dođemo do merenja masti, to je kao igrati fudbal bez pravila što na kraju znači da unosimo više masti nego što smo svesni. To je još jedna stara, ukorenjena greška.

Obrada nekih zdravih masti spada u dužnost jetre. Još više, ona postaje napregnuta a to više nije opuštena situacija. Vaša jetra se ne budi ujutro i govori „izgleda da je danas veliki dan za obradu visokog nivoa masti" kao što se i vi ne probudite i kažete „izgleda je danas veliki dan za četiri tuširanja i upropašćavanje tri odevne kombinacije". Obasipanje dijetama protiv visokih masnoća oduzima jetri vreme i energiju da obavlja ostale funkcije zato što se stalno nalazi „u procepu" režimu čišćenja. Ponavlja se uvek i uvek, godina-

ma i godinama. Zato je vašoj jetri potrebno da upotrebi način mišljenja kao mozak da bi mislila unapred. Kada dođe do toga da ćete prekršiti neka svoja pravila ishrane, to može da pokupi visoke rezerve mogućnosti žuči da se bori sa tim neredom. Čišćenje nereda sve vreme još uvek nije idealno i još uvek je priprema jedini pravi put kojim vaša jetra nastavlja da upozorava ostatak tela na rušenje. Kao što ćemo naučiti u sledećim poglavljima, jetru ne možemo forsirati na duge staze.

OČUVANJE VAŠE JETRE

Što nas dovodi do „zašto" svih ovih obrada masti: šta vaša jetra unosi u sebe od svega ovoga? Zašto jednostavno ne zadrži ostatak ponekad? Zbog čega ne preda neku od funkcija nekom drugom organu? Vaša jetra nastavlja da funkcioniše čak i onda kada to uzima sve njene rezerve, svu njenu energiju, svu njenu vitalnost zato što ima uzvišeni cilj – spašavanje vašeg života.

Počinje sa povećanim nivoom kiseonika. Vaša jetra oseća kad god da ste u zelenom signalu, crvenom signalu plus ili između njih ostajući veoma usklađena sa nivoom kiseonika u vašem krvotoku. Što više radikalnih masti unosimo, to je više kada je većina kalorija iz hrane izdvojena iz masti, bilo zdravih ili ne – to je više radikalnih masti u našem krvotoku i manje kiseonika u krvi. Kada jetra oseća sve te niže vrednosti kiseonika, ona aktivira žuč da razgradi i raspr̀ši te masti i tako razredi krv je velikim delom jer kiseonik hrani mozak i srce. Bez kiseonika, ovi organi ne mogu sa lakoćom da obavljaju svoje funkcije. Dakle, kada se pridržavamo sistema verovanja hrani i pokušamo jednu od onih visoko proteinskih dijeta, koje su takođe visoko masne (skoro svaka visoko proteinska dijeta sadrži visok nivo masti, bez obzira da li vam je to rečeno ili ne, bez obzira na to da li je dijeta vegetarijanska, veganska, zasnovana na životinjskim proteinima ili nečega između). Bez prepoznavanja toga, mi lišavamo mozak i srce kiseonika, bez obzira koliko vežbamo i naprežemo jetru do krajnjih granica.

I još. Još jedan od glavnih razloga zašto je vaša jetra posvećena posvećena svom poslu jeste da zaštiti pankreas. Dok je vaša jetra tegleći i ratni konj, pankreas je osetljivi cvet. Jedna od funkcija ovog cveta je da proizvodi životni sok, hormon inzulin, radi regulacije šećera u krvi. Vaša jetra pokušava da zaštiti telo od viška masti jer u suprotnom pankreas preuzima udar, prisiljen da stvara više i više inzulina prekovremeno, konačno postajući neredovan u stvaranju hormona i možda čak izgubi sposobnost da stvara inzulin uopšte. Bez inzulina, završavamo sa dijabetesom.

Vaša jetra naporno radi na razgradnji i raspodeli masti i radi tako brzo da može duže vremena da drži masti van vašeg krvotoka, tako da ne ome-

taju funkcionisanje organa, nervnog sistema ili funkcionisanja i indirektno oštetiti ili omesti pankreas, što vodi ka dijabetesu. Sa previše radikalnih masti u skoro svačijoj dijeti, jetra ne može da nas zaštiti od viška masti zauvek. Preopterećena, jetra raspodeljuje neke posebne masti u limfni sistem. Zaštitni mehanizam srca i mozga zadržava masti u limfnoj tečnosti, gde nije sve sjajno. Kada se masti pumpaju kroz limfni sistem, imunosistem slabi i ubice belih ćelija ne mogu da se nose sa virusima, bakterijama i takođe toksinima, kao što je potrebno unutar limfnog sistema. To nije greška ni jetre ni imunosistem – to je radikalna masnoća koju smo navikli da unosimo kroz jetru.

Što je više masnoća prisutnih u krvotoku, organima, digestivnom traktu i limfnim tečnostima, to je više inzulina potrebno da pokuša da pogura šećer kroz i oko zasićenih masti da bi mogao da uđe u ćelije i da celo telo može da funkcioniše. Kada je krvotok ispunjen mastima, na primer, nervni sistem počinje da se izgladnjuje pošto mu je potreban šećer (plus mineralne soli) i glukoza ne može lako da pronađe put do nerava kroz masti. Pokušavajući da doturi glukozu od vitalnog značaja organima, mišićima i nervnom sistemu dok se sreće sa otporom viška masti je istinito, nepoznato značenje termina inzulinska rezistencija.

Pankreas ne luči više insulina u momentima unošenja šećera i ugljenih hidrata. Ako imate veoma visok nivo masnoće u krvi zbog visoko masne dijete i vi se bacite na masti, povrće i sveže sokove, vaš pankreas će još uvek lučiti dovoljno inzulina i inzulinska rezistencija će i dalje biti prisutna, čak i bez ugljenih hidrata. To je zbog toga što se simptom neće pojaviti sve dok ne osetite jaku želju za testeninom, hlebom ili nekim slatkišem, i onda ugljeni hidrati ulaze u krvotok. U tom slučaju će analiza krvi ukazati na problem. Svi će reći da su uzrok ugljeni hidrati ali je činjenica da zdravi ugljeni hidrati nisu problem – oni su kao forenzička ekipa sa UV lampom koja otkriva pravi problem. Znate na koju vrstu mislim? To je plava lampa koja nam omogućava da vidimo krv na zidovima i telesne tečnosti na plafonu? Uključite je i, iznenada, možete proći sve od toga šta se desilo u prastaroj hotelskoj sobi do savremenog mesta zločina. Niko ne krivi lampu. Znamo da svetlo istine nama pomaže da rešimo misteriju, ne radi protiv nas kada otkriva tajnu. Isto tako je potrebno da i mi tako mislimo o ugljenim hidratima: heroji, ne loši momci. Oni otkrivaju kada se visok nivo masnoća obrazuje na mestu zločina.

Ako je nivo masti tokom dijete umanjen, i konzumiramo više hrane kao bundeva, slatki krompir, krompir, tikvice, bobice i drugo voće, inzulinska rezistencija će se umanjiti i nivo šećera u krvi će biti više uravnotežen. Takođe, i pankreas bi mogao biti pošteđen uvećanog lučenja inzulina. Upamtite: zdravi, prirodni šećeri i ugljeni hidrati nisu neprijatelji, oni su prijatelji. Višak masti je taj siledžija na školskom igralištu.

OSLOBAĐANJE VAŠE JETRE

Da li ste se ikada u životu borili za osobu ili predmet koji su vam bili važni? Sada imate vidik ka tome koliko je vaša jetra važna. Kada znate da svakim danom, u kome se vaša jetra bori za vas, možete da se i vi borite zajedno sa njom. To više nije nevidljiva bitka. Možda da, kada se vi borite za vašu jetru, to nije nevidljiva borba. Možete da uklonite neke od okolnosti koje utiču na zaštitu na prvom mestu a možete da ih ostavite uokolo sa nekim predlozima koje ćemo istražiti u poglavlju 4 „Spasenje jetre". Nema potrebe da promenite ceo svoj način života. Ne morate da postanete opsednuti mastima. Opreznost je sve. Znajući da određena hrana ima određene efekte, možete napredovati sa vašim izrazima – informisani u potpunosti. Izbor po izbor i možete doneti vaše odluke, radije nego da se oslanjate na mišljenja zasnovana na opštim tokovima a ne na istini.

Gola je istina da nije obaveza ili domaći zadatak da vodimo računa o našim jetrama, to je čast i povlastica. Kada vaša jetra nema dovoljno vremena i energije da zaštiti vaš pankreas od udara masti, ona oslobađa životnu moć da obavlja sve ostale presudne i neverovatne funkcije. Kada počneš da izgledaš bolje, osećaćeš se bolje jer većina vaših dobrih drugara može da uoči da izgledate bolje nego ikada. Ovo počinje zadržavanjem kritičnog nivoa rezervi glukoze za vreme kada će biti potrebna, imajući u vidu da to može da znači razliku između nervnog sloma, kada se suočavamo sa izazivačem stresa i to nazivamo lošim danom. To čini razliku između dana i noći.

Poglavlje III

Vaša jetra je izvor života

GLUKOZA I OČUVANJE GLIKOGENA

Da li u svojoj kući imate fioku ili plakara u kome čuvate stvari za kasnije? Možda je to vaš špajz, ispunjen do vrha grickalicama i sastojcima za koje znate a koje će se naći pri ruci za slučaj ako vas nešto spreči da odete u nabavku svežih zaliha hrane. Jetra je kao skladište za vaše telo. Liči na nagomilavanje na dobar način i zbog par različitih razloga, od kojih je jedan da može da nabavi određene hranljive sastojke za vaše telo da bi se ponovo apsorbovali. (Još jedan je što, takođe, može da skladišti i izazivače problema radi zaštite vaših organa i zaštiti vam život; doći ćemo do toga u Poglavlju 5, „Vaša jetra zaštitnik"). Čuvanje glukoze je vitalna funkcija vaše jetre a to je kako ostati u životu. Da, u stvari vas šećer održava u životu.

RAVNOTEŽA ŠEĆERA U KRVI

Čuvanje šećera od strane jetre čini veliki deo zaštite od stanja kao što je dijabetes. Pomislite samo, kada ste zauzeti ceo dan jureći unaokolo, ispuštajući i podižući decu, prisustvujući sastancima, odlazeći u prodavnicu i onda nemate priliku da jedete i po pet ili šest sati. Za sve to vreme, šećer u krvi koji uneli tokom poslednjeg obeda počinje da polako opada sve dok se sav ne iskoristi. Ako je u dobrom stanju, vaša jetra će da oslobodi zalihe šećera da vam sačuva zadnjicu. Ona precizno oslobađa zalihe koje ste uneli kroz frape prošle nedelje ili kroz pečeni slatki krompir, i ona ga vraća vama da ne biste upali u hipoglikemiju i doživeli adrenalinski i pankreatični šok.

Vaša jetra čuva većinu šećera kao glikogen u malim, mikroskopskim džepićima u posebnoj jedinici skladišta u tkivu koje se nalazi sa spoljne strane jetre, koje medicinska nauka i istraživanja još uvek nisu otkrili u punom obimu. (Medicinska nauka i istraživanja još uvek nisu otkrili koje su sve funkcije tkiva jetre). Ona može sistematski da barata i brusi koncentracije hemijskih jedinjenja daleko tehnički naprednije nego što naučne metode nude u ovom momentu. Čak i poštovana istraživačka nauka, gde se tehničari u laboratorijama igraju rešenjima i razrađuju u milioni-

tom delu ili četvrtom delu milijarde, može biti ekvivalent jednak vrtiću u poređenju sa titulom doktora da je jetra ono što nas održava živim.

Ovaj sistem zaliha pokazuje kako jetra ostavlja sa strane koncentrisanu drugu hranu (u to ćemo zaviriti u sledećem poglavlju) kao što su hormoni, biohemijski agensi i ostala hemijska jedinjenja. Svako korisno jedinjenje, kao ono što organizmu može zatrebati u određenom momentu, jetra drži sačuvano unutar sebe, gde postoji puno krvnih sudova spremnih za ponovnu apsorpciju, kada dobije signal za izvršenje iz izvora kao što su mozak i tiroidna žlezda. Kao što je potrebno, jetra briljantno razlaže glukogen u glukozu, koristeći molekule vode iz rezervi u kombinaciji sa hemijskim jedinjenjima koje proizvodi radi ponovnog uspostavljanja i oslobađa šećer u krvotok, tačno odmereno i uravnoteženo. U jetri se takođe nalaze neki uvek dostupni šećeri, koji nisu skladišteni kao glukogen pa se mogu osloboditi čak i brže.

Šećer u krvi nam određuje način funkcionisanja, ljudsko telo zavisi od njega. Svi znamo za nervozu, laku glavobolju, iritirajući osećaj koji imamo kada smo malaksali, kako izgleda kada ne možemo da se koncentrišemo, budemo aktivni ili da išta završimo. Pad šećera u krvi može da se desi uvek iako nema ključnu ulogu za rad jetre, ili, ako vam jetra nije u dobrom stanju (gotovo uvek nam nisu u najboljem stanju), ako ne i nadbubrežne žlezde koje ispumpavaju adrenalin i kortizol i da upumpa glukozu kada nije dostupna. Ne želite da se oslonite na vaš adrenalin za ovu funkciju, mada su ove žlezde radile prekovremeno tokom vremena ispunjenog stresom. Takođe, višak stresa hormona može da ima efekat nagrizanja. Zdravi šećer u krvi je ključan za dobro funkcionisanje jetre, sa zalihom glukoze i glukogena. Kada smo lišeni šećera u krvi duže vreme, gubimo sposobnost za trčanje, hodanje, vežbanje – jednom rečju – bez aktivnosti smo

Jetra ima funkciju u atletici kao ništa drugo. Ako maratonci i drugi sportisti znaju kako je težak rad jetre i kolika je njena odgovornost da vas dovede do vašeg cilja, tada možete imati najgipkije mišiće na svetu i još uvek udarite u zid ako vašoj jetri ponestaje hranljivih materija, kao što je šećer, a tada se psihički trening može podići na kompletno nov nivo. Jetra oslobađa zalihe glukoze koje je imala da bi vas dovela do cilja. Znajući to, imate totalno novu perspektivu kako paziti na telo zbog optimalnog funkcionisanja.

OMILJENO GORIVO ZA VAŠU JETRU

Glukoza nije korisna samo za kontrolu nivoa šećera u krvi, takođe je potrebna i vašoj jetri. U idealnom obrazovanju u vezi sa jetrom, naučili smo od rođenja da naša jetra živi od kiseonika, vode, glukoze i mineralnih soli. Glukoza, to je šećer, je pravo gorivo. Ali, zar reč šećer nije loša reč? Dok proteini i masti slave tokom većine vremena, veoma često pomislimo

kako se bojimo šećera. Evo istine: naša prva hrana, majčino mleko, ima visok odnos šećera jer majčino telo zna da će njeno dete rasti na šećeru. Glukoza je ta pomoću koje deca grade mišiće i koja dozvoljava rast organa, kao što su mozak, jetra i posebno, srce. Tokom rasta i razvoja potreba za glukozom ne nestaje. Neobično je bitna za mozak tokom konfrontacija, izazova i čak malih debata na poslu ili u školi. Bez glukoze, ne možemo d se izborima ni sa jednom vrstom stresa ili pritiska. Potrebna nam je da bi smo održavali zdrave mišiće, mozak i srce. Ona je zapovest za funkcije jetre i njenoj sposobnosti da podržava celo telo.

Nisu svi šećeri korisni. Zaslađivači, kao što su običan šećer, šećeri iz kukuruznog sirupa, koji nisu dodati hranljivim sastojcima, nikome ne čine nikakvu uslugu – oni iscrpljuju naše zdravlje. Određeni šećeri, kao, prirodni šećeri iz hrane, kokosovo mleko, prirodni med, sladak krompir i šećeri koje dobijate varenjem dobrih ugljenih hidrata kao što su frape i krompir, su višestruko korisni.

Možda će zvučati strašno ili totalno netačno davati uobičajene anti – šećer savete nekome. Možda imate strah od voća. Ovo je verovatno jer vam je rečeno da, u nekom trenutku, voćni šećeri hrane sve, od kandide do raka. Možda ste, takođe, čuli da za stanje masne jetre, uzrok može biti šećer pa zbog toga treba izbegavati voće. Pa, ne treba više da živite opterećeni time. Istina je da su vam potrebni prirodni šećeri i sve ostale hranljive materije iz voća da biste funkcionisali najbolje. (Naći ćete mnogo više o tome zašto je dobro verovati voću u mojim knjigama „Medicinski medijum i hrana koja menja život" pa ćemo istražiti pravi uzrok masne jetre u Poglavlju 11 ove knjige). Kada čujete da treba da se držite po strani od svih šećera, to će povrediti vašu jetru. Kada čujete da se šećer u telu pretvara u mast, shvatite da se mast pretvara u mast. Ono što niko ne prepoznaje je da se niko ne pridržava dijete sa samo šećerom; oni uzimaju i masti zajedno sa šećerom i to je ono što je problematično. Ne zanima me koliko je jako opšte usmerenje, to je ono što se tiče vas i onoga što vam je potrebno za prosperitet. Kritično je to što vi znate istinu, koja donosi visoki kvalitet, dostupna bio – glukoza iz zdravih izvora kao što je voće, jedna je od najboljih stvari koje možete da preduzmete za svoju jetru.

Pa, šta je tu nejasno? Zašto kažemo ono „šećer je šećer", misleći da vaše telo ne ume da razlikuje šećer iz grožđa od šećera u loptici žvake? Jer medicinska istraživanja i nauka još nisu razvile dovoljno naprednu opremu za punu analizu prave vrednosti prirodnog šećera iz svih izvora hrane. Upamtite: institucionalizovani, istraživanje i nauka traže istraživanje i nauku. Ako nemaju opremu za analizu i razlikovanje različitih vrsta šećera, štite sebe govoreći da su svi šećeri isti i svi šećeri su loši. Kao što sam rekao na početku ove knjige u delu „Primedba za vas" ne govorim o otmenim pojedincima

koji su posvetili svoj briljantan i neumoran um nauci i saplitali se na zapanjujuća otkrića u laboratoriji; govorim o vladama, finansijerima, donosiocima odluka na vrhu, koji odlučuju koja mogućnost ima zeleno svetlo a koja će biti zataškana i gurnuta pod tepih.

Ovo znači da efekti bolesti na zdravlje, kojima smo svedoci, od običnog šećera do visoke fruktoze u kukuruznom sirupu, počinje grupisanjem efekata šećera u nešto nalik banani i to je glavni gubitak za sve, jer je prirodni šećer (1) povezan sa kritičnim hranljivim sastojcima koje ne možete uneti na drugi način i (2) nedostajući deo zdravlja jetre. Mnogo puta, kada osećamo krivicu zbog šećera, ono na šta se naučna istraživanja zaista nadovezuju – bez prepoznavanja – jesu efekti kombinacije prerade šećera plus masti. Na ovo smo se osvrnuli malo u prethodnom poglavlju a više detalja ćemo videti kasnije.

I ne samo to da se dešava da su hranljive materije povezane sa šećerom, jetri su potrebne hranljive materije okružene šećerom, jer joj šećer pomaže da funkcioniše. Šećer čini da se druge hranljive materije kreću kroz krvotok i ulaze u organe, jer bez njega ne bi mogle da stignu na potrebno mesto. Masti ne funkcionišu na ovaj način. Masti koje mi unosimo ne zanimaju antioksidansi, vitamini i ostale hranljive materije potrebne celom telu, one ne isporučuju hranljive materije u organe i tkiva. Ovo ne znači da zdrave masti ne sadrže hranljive materije, samo ih ne isporučuju onako kako to šećer čini. Zdrave masti sadrže vitamine, minerale i ostale hranljive sastojke i to je osnova naučnog verovanja da su masti blagotvorne. Ono što medicinska nauka i istraživanje ne prepoznaju jeste da najzdraviji dati izvor masti koji mogu da navedu je samo mikroskopski delić onoga što šećer ima da ponudi na putu distribucije hranljivih materija na njihova odredišta. Hranljive materije radikalnih masti su teško dostupne jer su one zaustavljene i zatvorene u lopticama masti koje nisu lako razgradljive.

Pre svega, višak masti u krvotoku je kao školski autobus koji vozi ispred poštanskog vozila tokom cele rute za isporuku. To ne znači da je školski autobus loš, on je pun čarobne dece i dužnost je vozača da put pređe određenom brzinom. Još uvek, autobus ne usporava poštansko vozilo (šećer koji isporučuje hranljive materije). Ono se zaustavlja radi isporuka a neke od njih su presudne, kao kada vam povraćaj novca dozvoljava da izvedete kćerku i nabavite joj potrebnu opremu za fudbal. Dok masti samo pokušavaju da obave posao, previše njih sprečava šećer da obavlja svoju važnu funkciju.

Obrada vitamina, minerala, antioksidanasa i sl. je veoma zahtevna za jetru jer sav taj rad prikuplja toplotu. Jetra je organ koji je, za početak, najvreliji. Kao grejač tela ona je tu da mu pomogne da ostane toplo kada temperatura padne. Obavljajući dosta funkcija, jetra prikuplja dodatnu toplotu jer što više masti i otrova ima da obradi, njen posao je teži i počinje da

se zagreva. Jedini način da se jetra sačuva od pregrevanja je šećer zajedno sa pravom mešavinom vode i mineralnih soli i, glukoze koja pomažu jetri da se ohladi. Kao tečnost za hlađenje vašeg motora, glukoza je pokreće.

Glukoza, takođe, hrani jetru. Kao što sam rekao, ona je gorivo. Dok jetru čine dva glavna režnja, u njoj se takođe nalaze dva režnja zvana lobule, za koje biste pomislili da su dva vilenjaka u fabrici igračaka, i oni su zauzeti. Po ceo dan oni biraju kroz isporučene materijale (sve ono čemu smo izloženi, počev od hrane i pića, onoga što udišemo i onoga što nam prolazi kroz kožu), odlučujući šta je dobar materijal a šta je za odbacivanje. Vilenjaci ih grupišu u dobre i loše i šalju ih na njihove odvojene puteve i od ovog rada oni ogladne. Njima je potrebno da se hrane u određenim vremenskim periodima a glukoza je ono za čime žude. Još uvek postoji više razloga zašto su joj zalihe glikogena tako dragocene, inače jetra ne bi mogla da funkcioniše. Ona ne može da obradi kritične hranljive materije, ne može da vas zaštiti od masti i ona ne može da učini više ništa od onoga što smo prošli ovde, u prvom delu.

Kada jetru predugo držite bez goriva, ona ne samo da radi bez pare, ona počinje borbu za život – svoj i vaš. Može čak i da pošalje svoje vojnike vilenjake, hemijska jedinjenja se ponašaju kao agenti koji prikupljaju glukozu iz miniskula iz celog tela i onda ih vraćaju nazad jetri. To liči na ono da opljačkaš Petera da bi platio Polu. Ovo je jedan od onih vidova gde se jetra pokazuje kao drugi mozak, jer ona čuva podatak o glukozi preuzetoj od drugih delova tela, podatak koji ne može biti ni izmeren ni procenjen, to je podatak inteligencije. Uz ćelijske informacije, ona pokazuje da glukoza uzeta od Petera da bi Pol bio siguran da će mu dug biti vraćen usput. Kada jetra posegne za obnovljenim zalihama uz odgovarajuću dozu glukoze, ona će tada osloboditi ne samo normalnu, kontrolisanu količinu glukoze koja je potrebna Peteru već će osloboditi nešto veću. Jetra obeležava višak glukoze hormonom koji omogućava brzu i laku primenu. Vraćajući dug Peteru na veoma efikasan način ne samo da ga zadovoljava već i zaboravlja da je bio opljačkan.

Primećujete da se danas, u visoko masne dijete, dozvoljava ubacivanje mrvice šećera. Bez toga, a dijeta se duže vreme sastojala od masti i proteina, bi se stvorila strašna situacija za jetru – borba za opstanak. Ovo, takođe, može da bude uzrok pljačkanja Petera zbog plaćanja Polu, situacija koja ne može da traje dugo. I tako, pošto prema zapažanjima stručnjaka sve masno – proteinske dijete vode ka negativnim zdravstvenim posledicama, dozvolili su pintu bobica u dijeti ili jabuke, bundeve, avokado ili dodavanje skrivenih šećera.

Usput, avokado je smatran otrovnim do skora, uz eksperte jučerašnjice koji su ih nazivali i opasnih utovljivačima i užasnih po zdravlje. Oni su sada u modi, mada retko ko prepoznaje koliko su oni fantastični za zdravlje. Pored masti, avokado sadrži veoma vredan, održiv šećer. Pre nego što se zabri-

nete oko toga da je masno – šećerna kombinacija problematična, znajte da je avokado redak, slučajni izuzetak u ovom problemu. Sadržaj masti u avokadu je toliko naliven šećerom, da je on formiran tako da ne dozvoljava šećeru da se ispreči i da drži jetru uravnoteženom, sve dok ne počnete da jedete sve više avokada iz dana u dan. Sve dok ne želite sve više i više avokada jetra neće previše da se žali kada masti iz avokada stižu, jer je njihov viskozitet lakši za organe, čineći ih zdravijim izvorom u odnosu na druge. Avokado je dobar za vas.

Vratimo se sada na stručnjake za dijete. Imajte u vidu da oni u dijetu ne uvrštavaju avokado i druge manje masne izvore jer je njihovo shvatanje da organizmu očajnički potrebna glukoza. Razlog tome je taj što su uvideli da stari model nije doveo ljude nigde na kraju, jer nije bio poboljšan. Ako dijetolozi znaju da je jetra bukvalno gladovala na visoko masnoj dijeti, imali bi obzira i današnje dijete bi trebalo da budu drugačije. Oni ne mogu da prepoznaju da je visoko masna dijeta slučajna surovost prema jetri. Znajući da ostala živa bića trebaju da se hrane i hranjenje neadekvatnom hranom bi bilo neljudski. Na primer, znamo za konja, hrčka ili malog zeca da ovo i ovo sme, a ono ne. Medicinska nauka i istraživači sa jetrom još nisu načisto, pa mi treba da budemo oni koji znaju kako da vode računa o jetri.

ISTINSKO OBNAVLJANJE

Opšta mišljenja nas tokom vremena ubeđuju da treba da se plašimo ugljenih hidrata i šećera. Ako ste na dijeti bez šećera, pomislite da bi bez ugljenih hidrata iz voća, frapea, krompira i slatkog krompira, prosa i prirodnog meda vaša jetra počela polako da gladuje a vi biste naglo ostarili pre vremena. Ako stvarno unosite ugljene hidrate i oni su uvek povezani sa mastima, pomislite na dvostruko pečeni krompir sa kiselom pavlakom i komadićima slanine, na banana split ili na jela za koja mislimo da su zdrava, kao što su jogurt od neobranog mleka sa voćem i granolom, salata sa piletinom sa roštilja, tvrdo kuvana jaja, kifla od pšeničnog brašna, sendvič od ćuretine sa zelenom salatom, paradajzom i majonezom ali će vaša jetra i dalje gladovati bez glukoze. Zaštitom pankreasa od masti u hrani sprečava da jetra dobije svu dragocenu glukozu koju može iz hrane i rezultat može biti stalna, iritirajuća glad koja neće nestati bez obzira na to koliko mnogo vi jeli. (Više o ovome u Poglavlju 13, „Misterije gladi"). Da li bili na visoko masnoj dijeti ili na dijeti sa niskim nivoom ugljenih hidrata ili na dijeti gde su svi ugljeni hidrati povezani mastima jetra se nikada neće obnoviti. Svaki mali deo zastoja koji jetra dobije ne prepoznaje kao pravi oslonac. To je kada vi idete na produženi vikend misleći da će to biti sjajna prilika za oporavak a na kraju se ne osećate dovoljno odmoreno. Da li vam se to ikada desilo? Tako se i jetra oseća sa mastima koje uvek blokiraju glukozu.

Pružite vašoj jetri ono što joj je potrebno a sa druge strane, ona će vam pružiti podršku kakvu niko ne može. Sa dostupnom bioglukozom u dijeti iz zdravih izvora i sa zalihama glikogena u vreme potrebe za njima, vaša jetra vam može dati energiju, usporiti proces starenja i pomoći vam u zaštiti od bolesti. Veoma lako može da se prilagodi vašim potrebama iz trenutka u trenutak, bez manevara i, kao što ćemo videti u sledećem poglavlju, može se ponašati kao vrhunski alat za pretvaranje i medicinska kasa.

Poglavlje IV

Vaša lekovita jetra

SKLADIŠTENJE MINERALA I VITAMINA

Kada vam doktor kaže da imate manjak određenih vitamina i minerala, ono što bi on ili ona, u stvari, trebaloda kažu jeste da „vaša jetra ima nekih problema". Kao što vašoj jetri znači skladištenje glukoze, to takođe može da znači ostavljanje na stranu bukvalno svakog minerala i vitamina kao i sa ostalim hranljivim sastojcima. Čak i ako ne unosite dovoljno određenih ugljenih hidrata tokom vaše dijete, vaše telo može da posegne za rezervama koje vaša jetra čuva još od ranije. Ako vam je nizak nivo vitamina D ili B12 ili bilo kog dugog vitamina ili minerala, to znači da vas vaša jetra čuva još neko vreme. Sada je njen izvor životne vitalnosti počeo da presušuje.

Sposobnost jetre da skladišti hranljive materije je ogromna i organizovana je kao složena struktura koja može da razvrstava prema stepenu važnosti sa najkritičnijim sastojcima koji su većinom dostupni. Jetra u savršenom stanju je spremna da vas podrži sa medicinskom kasom, punom hranljive terapije.

Uglavnom, zalihe hranljivih sastojaka jetre, stomak i organi za varenje pretvaraju tokom varenja u oblik koji telo može da iskoristi. To je početna faza, par stena koje preskačete na putu za planinu, na koju pokušavate da se popnete. To je biohemijska konverzija koja se dešava u stomaku i koja nadilazi težine i mere dokumentovane od strane medicinske nauke i istraživanja. Daleko je više obuhvatna od hemijskog procesa gde se A pretvara u B, to je proces koji uzima dati hranljivi sastojak, prilagođava ga posebnoj upotrebi u telu i dodaje ga onome što donosi život, tako da kada je pravo vreme za vašu jetru da primi hranljive sastojke koji prolaze kroz krvotok, može da uzme te hranljive materije. Onda, oni moraju biti promenjeni još jednom, ovaj put to čini jetra kroz hemijski proces koji izgleda kao krštenje hranljivih materija. Ovo stvara u hranljivim materijama životnu misiju i priprema ih za njihov krstaški rat sa odbrambenih štitom i oklopom, koji jetra proizvodi iz specifičnih antioksidanasa, prikupljenih iz određenog lekovitog voća. Mehurići jetre su hemijska jedinjenja oko hranljivih materija kao deo ovog čarobnog procesa krštenja, pa kako oni putuju svojim putem nisu uništeni otrovima ili zadržani predugo preobilnošću masti u krvotoku.

Najzad, što se jetre tiče, hranljivi sastojci su spremni za oslobađanje u krvotok da bi bili isporučeni kao dragoceni, životni izvori organima i tkivima u celom vašem telu u oblicima najlakše prihvatljivim. Ovde je isporuka ključna. Ako držite poklon bez omotača, mašne ili kutije, on neće izdržati put ili stići na odredište. Sa druge strane, ako ga umotate i stavite traku na njega, stavite u kutiju za slanje sa vazdušnim mehurićima, osigurate trakom za pakovanje, pažljivo adresirate, poklon je spreman da krene na put. Uz oznaku „Lomljivo" na njemu i prevoznik će biti pažljiviji, kao i da povede računa da poklon sigurno stigne na svoje odredište.

REZERVNI PLAN

Normalno, stomak obezbeđuje a jetra zadržava i nadograđuje hranljive materije pa ih po potrebi raspoređuje dalje. Ponekad, stomak vam je u nevolji, sa preplašenim i oštećenim oblogama stomaka, sa hroničnim streptokokama, nizak nivo hlorovodonične kiseline uzrokuje porast loših kiselina i stvara odliv kiselina, stomačna upala zbog virusa i drugih patogena, i hrane koja ih hrani. Kada se to desi, stomak nije u stanju da absorbuje, izmeni i isporuči hranljive materije neophodne za život pa je vaša jetra ovde pomoćno sredstvo za konverziju. Da bi vas održala u životu, vaša jetra preteruje sa njenim metodom konverzije, metilacijom.

Na primer, za vaš ileum, deo vašeg malog creva se misli da zadržava povećane biotike (mikroorganizmi iz sveže hrane, koji su još nepoznati medicinskim istraživanjima i nauci) tako da oboje formiraju vitamin B12 pa pretvaraju B12 iz drugih izvora u više metilisane, biodostupne oblike. Kada je vaš ileum umoran, vaša jetra je rezervno sredstvo za pretvaranje. To zahteva više posla za crevni trakt, koji više ne može da održava vaš osećaj vitalnosti i zdravlja.

Čak i sa crevnim traktom koji se zaista trudi, vaša jetra će nadoknaditi više onoga što nećete prepoznati kao sindrom nervoznih creva (IBS), preterani rast malih crevnih bakterija (SIBO), preterani rast kandide, gasovi i nadimanja. Oni čak nisu nisu ni putokaz vašem doktoru jer vaša jetra prikriva situaciju uz njenu pomoć. Kada je vaša jetra gurnuta do krajnosti i počinje da biva troma ili masna – suviše oslabljena da bi bila rezervno sredstvo – onda problem sa varenjem ili nedostatak hranljivih materija počinje da se otkriva.

Zato što ne mislimo o tome kako da vodimo računa o našim jetrama, često ih preopterećujemo brže nego naše stomake i creva. To znači da ako vaš stomak dođe do tačke gde počinju problemi sa pretvaranjem hranljivih sastojaka, postoji dobra šansa da je vaša jetra već troma i i oslabljena. I ako

pomislimo da ona još uvek može da završi ogroman posao kao što je pretvaranje u vidu dublera, ona ima problema sa tim. Ne može da ih absorbuje, izmeni i isporuči punim kapacitetom i kada se to još više umanji, to će vašem doktoru reći da imate nedostatak nekih hranljivih materija. Pre svega, jetra u zastoju može da bude toliko začepljena otrovima da počinje da ih luči nazad u telo, što oslabljuje sistem za varenje. To znači da je jetrina sposobnost da se prilagodi u budućnosti nepravilan krug. Koliko ste nepravilnih krugova prešli u vašem životu? Možda u prijateljstvu, vezi ili emotivnoj svadi počinje nepravilan krug. Deca koja prave branu u blatu tokom pljuska, naći će da je to veoma bitno za branu – kiša, takođe može da podrije branu još više, pošto se nivo vode penje sve više i više sve dok ne prelije barijeru, probije se i preobrati sve u gomilu blata. Isti je princip u pozadini pretvaranja hranljivih materija jer kada neko ima problema sa varenjem koje je posledica ugrožene jetre, onda je potrebno duže vreme ozdravljenja jer takva jetra ometa stomak i obrnuto.

SVE ŠTO NAM JE POTREBNO

Jaka jetra je bitna za zdravlje stomaka zbog pozadine pretvaranja hranljivih sastojaka. To je, takođe, povezano i sa skladištenjem jer što su više zalihe jetre zasićene i pretrpane otrovima koje jetra prikuplja da bi vas zaštitila, ona ima manje prostora za čuvanje vitamina i minerala. Suočena je sa odlukom: da čuva sistem koji sadrži „nuklearni otpad" ili da oslobodi otrove da bi mogla čuva više minerala, vitamina i drugih dragocenih materijala, koji joj pomažu da oporavi stomak i ostatak vašeg tela. Presudna je spasilačka funkcija vaše jetre i ona o kojoj ćete otkriti više u sledećem poglavlju.

Ova dilema je još jedan razlog zašto je vođenje računa o jetri jedan od najvećih izazova: čuvanje naših jetri ih čuva od skoro nemogućeg izbora. Ako pomažemo našim jetrama da odstrane izazivače problema (toksini, otrovi, patogene materije,) kao što ih štitimo od izazivača bolesti koji se mogu izbeći, na prvom mestu, jetra ima dovoljno potrebnog prostora za podršku nama sa njene obe medicine – čuvanja hranljivih materija i njena sposobnost da sadrži otpad. Jetra uzima sve što joj je potrebno što znači da i mi dobijamo sve što nam je potrebno.

Poglavlje V

Vaša jetra je zaštitinik

OBEZOPAŠNJAVANJE I ZADRŽAVANJE ŠTETNIH MATERIJA

Vaša jetra vas spašava njenom sposobnošću neutralizacije još od Prvog Dana. Da zaista znamo njen značaj o tome koliko je važna, to bismo proslavili kao niko drugi. „Hej, upravo sam bio izložen nečemu toksičnom ali ću preživeti jer se moja jetra brine o meni!"

Zapravo, mi gutamo čestice aluminijuma iz „Mek" – a i sir pečen u foliji, bud skrivenu u komadu iseckanog mesa koje se ubuđalo u frižideru, pesticide iz visoko tretiranih zasada kukuruza, plastiku od večere iz mikrotalasne, konzervansi iz jela brze hrane ili bakterije merkura iz loše serije ostriga i mi nastavljamo istim putem, nikako ne shvatajući da je jetra zgažena i drži nas na sigurnom od onoga što može biti zdravstveni problem. Izloženi smo nečemu nalik na radijaciju iz CT skenera a nikako da se zaustavimo i kažemo „hvala" našim jetrama zbog toga što nas štite.

U prilikama koje znamo da proslavimo – rodendani, diplomiranja, napredovanja, posete doktoru bez negativnih nalaza – imaju tendenciju da budu obeležene popuštanjem, koje našim jetrama daju još više posla: uobičajeni sladoled prepun hormona od krava hranjenih antibioticima, na primer, ili kokteli napravljeni od mešavina punih MSG, boje, sintetički voćni ukusi. Umesto da idu na zabavu sa nama, naše jetre moraju da rade teže nego obično da bi nas sačuvale od povreda.

Nema poštovanja za naše jetre. U stvari, jetra je najnepoštovaniji organ u telu. Kada je velika Areta Frenklin snimila „Poštovanje", ona je odlično otpevala baš sa stanovišta jetre. Pravo slavlje bi bilo ispijanje svežih sokova, možda par dimljenih krompira za jelo da bi jetra predahnula i pomogli joj da povrati izgubljene sposobnosti.

NEUTRALIZACIJA UZROČNIKA PROBLEMA

Ove sposobnosti su snažne. Štetne materije kao sintetički pesticidi i herbicidi, uzročnici bolesti, buđ, plastika, otrovni teški metali i drugi uzročnici bolesti imaju jonsko punjenje, koje je pogubno za ćelije u našem telu. To punjenje ih čini lepljivima poput magneta. Kako ovi toksini plutaju u našem krvotoku zajedno sa limfnom pa čak i kičmenom tečnošću, oni stvaraju lakomislenu stazu propasti, ugrožavajući hranljive materije, isisavajući život iz samog kiseonika čak i povređujući imunosistem ćelija. Toksično jonsko punjenje može, takođe, da šteti crvenim krvnim zrncima, slično meteoritu koji ulazi u našu atmosferu i počinje da pada na zemlju, savijajući vrhove drveća dok udara u svoje odredište – u stranu planine.

Kako toksini plutaju ka jetri, skloni su da zadrže toksično jonsko zračenje. Mada je zdrava jetra ona koja nije ugrožena, začepljena, spora, zastala, obolela može da isprazni to zračenje. Toksini putuju kroz jetru kao komadići bombona na fabričkoj pokretnoj traci, jetra može da neutrališe štetne materije tako da oni više nemaju razornu snagu. Zamislite liniju radnika pored pokretne trake, spremne da uklone oštećene bombone – bombone u štapićima sa naprslinama i okrugle bombone pukle na pola –pa one na kraju nisu upakovane.

Jetra takođe oslobađa zapanjujuća hemijskih jedinjenja u krvotok kako bi razoružala štetno jonsko punjenje izazivača bolesti, i čuva ih od zapaljenja dok oni još uvek divljaju u vašem telu. Vaše telo nije samo ispunjeno elektricetom – ono je elektricitet. To je zbog toga što neko ima srčani udar pa u hitnoj medicinskoj službi koriste elektricitet da ponovo pokrenu srce. Ovo takođe objašnjava zašto su nam potrebna hemijska jedinjenja iz jetre da plutaju po telu i obavljaju svoj posao oblaganja toksina, guši ih, umanjuje njihove naboje i drži ih skrivenima, tako da ih elektricitet iz tela neće upaliti. Ovo je izvanredan posao koji jetra može da obavi a obavlja ga dobro ako je zdrava.

Pošto medicinska nauka i istraživanje još uvek nisu zagrebali površinu svega što jetra obavlja, mi ne znamo mnogo oko toga pa ne možemo biti **navijačice** koje su potrebne jetri. Ako se jetra napreže, biće sposobna da oslobodi samo male količine ovog neotkrivenog hemijskog jedinjenja, što znači da toksini mogu da izađu van domašaja i polako naprave pustoš.

SMEŠTANJE IZAZIVAČA PROBLEMA

Ako je vaša jetra previše umorna ili pretrpana pa ne može da neutrališe ili preradi određeni toksin na siguran način, da proizvodi hemijska jedinjenja i oslobađa ih u krvotok, onda će jetra staviti sa strane toksine koje prima, u cilju vaše zaštite. Postoje dve vrste smeštajnih jedinica u jetri. Prva vrsta je ono što saznali iz prva dva poglavlja: paketić glukoze, glikogen, vitamini, minerali i ostali hranljivi sastojci (takođe i drugi fitohemijski i korisni hormoni) u poroznim, sunđerastim delovima duž spoljne strane jetre, lako dostupne kroz same pore i ne samo poslate kroz glavne avenije, kao što su centralne vene.

Takođe, postoje smeštajne jedinice za štetne materije. Pošto je ovo rezervna opcija za postupanje se otrovima – jetrina prva linija odbrane je da izbaci otrove iz vašeg tela – to nisu ograđena mesta izdvojena unapred za ovu namenu. Više podsećaju na gomilice na smetlištu koje se uzdižu iz nečistoće: gomile starog metala na jednoj, trulo drvo na drugoj, stare gume na još jednoj, mašine za pranje posuđa i veš mašine na još jednoj, dok opasan otpad kao što su stare baterije, frižideri i mikrotalasne rerne se grupišu u određenoj zoni. Jetra uvlači toksine sve dublje i dublje u sebe, zavisno od toga kolika oštećenja mogu nastati, najbliži je centar jetre, gde ona obično odlaže materije tipa naftnih derivata, dioksina, DDT i drugih pesticida, aspartama, MSG, virusi i otpadne materije, svakodnevni čistači, neki farmaceutski proizvodi kao što su opioidi i otrovni teški metali.

Sve je ovo u svrhu vaše zaštite. Sa najštetnijim materijama, koje se nalaze duboko koliko god je to moguće, u mogućnosti ste da se bavite svojim životom što je duže moguće. Zašto nagomilavati štetne materije u njenoj dubini, unutrašnjem jezgru kada tamo mogu da izazovu bolesti jetre? Zato što jetra ima odgovornost da se uveri da ti otrovi ne plutaju slobodno i ne stignu do srca i mozga, gde mogu da uzrokuju obimnu štetu i skrate vam životni vek. Jetra prima udarac iznutra, strpljivo čekajući sat po sat, dan po dan, godinu po godinu za šansu da očisti ili ukloni stvari na odgovarajući način. (Više u delu IV, „Spasenje jetre").

Jetra nije samo statična masa. Njeno opadanje i protok i praktično uobličavanje, koje duguje određenim neotkrivenim ćelijama koja ja nazivam perime ćelije, za ono vreme kada će ograđena mesta postati prepuna. Ove perime ćelije stvaraju i oslobadaju jetrine lobule. Dok nauka i istraživanja imaju precizna dokumenta o lobulama kao šestostranim nisu svesni perima ćelija niti činjenice da su grupisane po šest ili devet (na primer, veća grupa od 33 perima ćelija smatraće se kao šest) da bi se formiralo tkivo koje može da se čvrsto drži i odvaja po potrebi, da blokira određene zone, da može da obloži određene zone, kao i da može biti razloženo i obnovljeno da bi

se povećao i proširio prostor u jetri. Ovakvim uobličavanjem, perime ćelije pomažu u sprečavanju oslobađanja toksina, koji mogu biti štetni za jetru i druge organe u krvotoku.

Slobodno plutajuće perime ćelije, kao deo jetrine ćelijske strukture, ne mogu da žive van jetre i medicinska nauka i istraživanja ih nisu svesni jer istraživači ne mogu da žive u jetri ni jedan dan da bi bili svedoci stvarnih događaja. Jetra u mrtvom telu ne može da izloži sve što živa jetra može i sa svakom živom jetrom, kao one spremne za presađivanje, se mora postupati najpažljivije, da nije probušena ili oštećena. Tako jetra ostaje u velikom delu tajna za medicinske organizacije – medicina još uvek daleko od razumevanja svih tih unutrašnjih poslova.

PREUZIMANJE SVETSKIH GREŠAKA

Ova dva nivoa zaštite – razoružavanje i zadržavanje – neće trajati zauvek. Kada žena u proseku ima 38 godina a muškarac 48 godina, ove sposobnosti počinju da se gube i simptomi kao toplotni talasi, povećanje telesne težine počinju da se pojavljuju i obično se tako često uzimaju kao zabluda, kada su u pitanju menopauza i starenje. Ovo nije zato što jetra prirodno gubi moć na pola životnog veka, nego zato što smo svi mi protiv puta zagađenja, patogena, otrova i dijeta koje prenatrpavaju jetru prekovremeno ako nisu prečišćeni, tako da u određenom trenutku šalje znake upozorenja kroz simptome. Kaže se: „Pazio sam na tebe decenijama ali više ne mogu da nastavim na ovaj način".

Nažalost, od kada je počelo a poklapa se pokretom za zamenu hormona 1950 – ih i 1960.ih, ovaj vapaj je bio pogrešno tumačen. Kada jetra zapomaže za pomoć tokom ovog prvog talasa ženskog doživljavanja problema sa jetrom, jetra dobija šamar iz prikladnog priručnika u medicinskoj areni. (Više o tome zašto ovi simptomi počinju da se pojavljuju u to doba u istoriji „Medicinskog medijuma"). Jetra je još uvek neshvaćena. Kazna sa kojom je jetra suočena je slično vašoj kćerki, koja pokušava da ide na plivanje sa ekipom pokušavajući da umanji emocionalni izazov prilagođavanja novoj školi i ne želi da se ističe kupujući skupi kupaći kostim, koji joj je trener, što vi niste znali, bio obavezan da proda po srazmerno umanjenoj ceni, prema ugovoru sa ministarstvom sporta. Prave potrebe vaše kćerke u ovoj scenariju su, kao i kod jetre, zanemarene.

Na ovoj tački ljudske istorije, jer otrove koje smo nasledili kao koncepciju i **in utero**, ne dolazimo na svet sa jetrama stoprocentno fukncionalnim. Počinjemo sa nedostatkom , i onda je tu sve sa čime smo suočeni posle rođenja. Možete se brinuti o vašem zdravlju, paziti na ishranu, vežbati, održavati vaš

imunosistem jakim i pratiti uputstva lekara sa receptima. Ako ne proniknete u osnove spašavanja jetre, onda ćemo pogledati u IV deo, gde je normalno da imate jetru u funkciji od samo 60 posto od namenjenog zaštitnog kapaciteta u dobu od 40 godina. Čak i upotreba normalnih antibiotika koje koristimo kao deca mogu biti dovoljni da jetra rezultira slabljenjem kod osoba u kasnim dvadesetim godinama, ako nisu preduzete privremene mere za detoksikaciju i obnovu jetre.

POVRATAK SA IVICE

Mnogo je stvari sa kojima se suočavamo na svetu. Virusi, bakterije, buđi, benzin, izduvni gasovi, plastika, otrovni teški metali, veštački aromatizovani proizvodi, radijacija, skriveni sastojci, visoko masna jela, stresni poslovi i više su konstantni napadi i naše jetre čine sve što mogu da nas zaštite od svetskih grešaka što duže mogu. Jetra je najosnovniji organ u telu, zbog toga što je u mogućnosti da izdrži toliko puno dugi niz godina, toliko napregnuta da na određenom stepenu ostaje bez podrške. Tiho, graciozno, kao neotkriveni agent jetra opaža pretnje i neutrališe ih ili zadržava, sve do momenta kada postane nadjačana i počne zapomaže za vašu pomoć.

Kada više ne može da obrađuje masti, sa glukozom, glikogenom, vitaminima i čuvanjem minerala, sa odbranom od otrova, sa analizom i filtriranjem krvi koje ćemo videti u sledećem poglavlju, onda počinje da preuzima masti i postaje masna jetra. Može da izrasta u cistu, hemangiom ili tumor. Takođe može da se ubrzano razvija, bacajući vas u cirozu. Stomak, dijabetes, ekcem, psorijaza i drugi simptomi ili stanja kojih niste bili svesni a povezana su sa jetrom, počinju da uzrokuju probleme. Nepoznati virusi koji se razmnožavaju autoimunološki, sa patogenima koji nagrizaju tkivo i razdvajaju ćelije uzrokuju bol i hronične misteriozne bolesti.

Kada podržavamo i čuvamo jetru, kada je spašavamo sa ivice litice ili radimo proaktivno u cilju njene zaštite – a pre nego što je bude imala potrebu da počne da šalje ove signale upozorenja – svet prilika će se otvoriti za nas. Naše je da obavljamo pozive i čineći to, menjamo našu sudbinu.

Poglavlje VI

Vaša pročišćavajuća jetra

PROVERAVANJE I PREČIŠĆAVANJE KRVI

Vaša jetra je jedan od vaših najzauzetijih organa, sa putnim sistemom od krvnih sudova koji prolazi kroz nju. Kao što ste videli u prethodnim poglavljima, ova krv je bogata hranljivim materijama iz hrane koju unosite, takođe puna lekova koje uzimate, alkohola koji povremeno konzumirate, otrovnih teških metala i hemikalijama sa kojima ste povremeno u kontaktu, višak adrenalina, protiv koga možete biti stalno protiv, takođe i različiti hormoni od kojih neki potiču od otrovnih, štetnih izvora koji su ključni za jetrinu sposobnost da masovno proizvodi ćelije, tako da može da oporavi i zaceli svako izgorelo tkivo.

Kao centralni procesni centar vašeg tela, vaša jetra mora da bude majstor u odvajanju lošeg od dobrog – otrovi, patogene materije, višak masti iz hranljivih materija, bitni hormoni i ostali korisni elementi koji vam mogu pomoći da napredujete – sve to dok pokušava da održi pristojan novi kiseonika sa toliko različitih materija u krvi. Nadgledanje krvi počinje sa jetrinim imunosistemom: bela krvna zrnca su veoma mudra i brze u reakciji u svakom datom momentu, stražareći na jetrinoj glavnoj veni – to je glavni ulaz u jetri – pazeći na viruse i bakterije. (Više o tome u sledećem poglavlju). Onda, krv se grana kroz male sudove i ulazi u samu jetru, gde ima zadatak jetrine lobule i Kuperove ćelije da razvrstaju i isporuče korisne materije i paze na otrove i patogene koji su se provukli pored straže.

JEVANĐELJE PROČIŠĆAVANJA

Korisno je opet misliti o lobulama kao vilenjacima u fabrici igračaka, koji stoje ispred pokretne trake sirovina koje dolaze spolja. Da li je to komad borovine od koga će se napraviti čvrsti konjić za ljuljanje ili neka lagana balza koja će biti odlična za igračku avion? Da li je ono drvo zaraženo insektima koji će napraviti pustoš ako ga ostave u radionici? Da li je ta daska zaražena pesticidima? O svemu tome odlučuju vilenjaci, koji vrše razdvajanje i raspodelu shodno tome. Kuperove ćelije, obrazovane kao brišući aparati, su metle

koje vilenjaci koriste da počiste radionicu. Kako vilenjaci (lobule) postaju gladni i traže hranu (glukoza), život ulazi u metle (Kupferove ćelije) pa one mogu da rade svoj posao.

Vi i ja znamo da vilenjaci i metle nisu prava magija. Zanimljivo je to da oni takođe mogu biti otkriveni za medicinsku nauku i istraživanja na način kako jetrine lobule i Kupferove ćelije zaista deluju i njihova uloga u odlučivanju šta činiti sa svim različitim materijama koje dolaze krvotokom. Nauka je svesna da se neke od ćelija deo procesa čišćenja (kao što je odbacivanje starih crvenih krvnih zrnaca), kako jetra komunicira i kako jetra obavlja svoje potrebe zadržavajući ostatak – što je sada neka druga priča. Medicinska nauka i istraživanje nisu stigli do tačke odgonetanja pojma, precizne hemijske funkcije, koje omogućavaju međusobno opštenje ćelija jetre ili kao lobule određuju šta je dobro i loše. Koliko su medicinske organizacije zainteresovane, to zaista mogu biti čarobna stvorenja, koja odlučuju koje se nekorisne materije obezoružuju, odbacuju ili čuvaju tamo gde ne mogu da naškode, koje korisne materije se svrstavaju i izdaju po kategorijama i koje idu pravo ka vilenjacima koji prave igračke, pakuju i šalju.

Posebno je bitno to što vaša jetra vrši veliki posao odvajajući korisno od toksičnog pošto, po napuštanju jetre, krv se kreće ka srcu. Krv koja stiže do srca treba da bude čista, ako je jetra u dobrom stanju. Vaša jetra koristi sve rezerve i moć da odbije toksične pretnje, znajući da će vam naškoditi ako napuste jetru. Kao što ste već pročitali, ona će ukloniti većinu pretnji toksinima, kao što su rastvarači i pesticidi u njenom jezgru i ima posebnu svesnost o tome da virusi mogu biti iskorišćeni duboko unutra jer je to sigurnije nego da virusi krenu ka mozgu ili srcu.

Pre nego što, uopšte, stigne do tačke da izmesti izazivače problema, jetra će pokušati da ih ukloni kao deo njenog procesa snimanja i filtriranja. Ako može da ukloni izazivače problema iz vašeg tela na siguran način, ona će ih ukloniti. Za veći deo, ovo znači dozvolu za manje toksični ostaci odu u procesu „iznošenja otpada", tako da ima više jačine da zadrži više opasnih toksina. Kada jetra krene da radi, toksini se oslobađaju na tri moguća mesta: u debelom crevu (nekada preko žuči i žučne kese), gde se one izbacuju kroz izmet; u bubrezima, odakle se eliminišu urinom i poslednji izvor, u krvotok gde postaju slobodni radikali. Zaista zdrava jetra, ona koja čisti i ne napreže se, slaće izazivače problema pravo u debelo crevo i mokraću radi izbacivanja. Čak će i jetra u lošem stanju uraditi sve što može da spreči ozbiljne pretnje od izlivanja u krvotok.

Za one uzročnike za koje jetra smatra da je sigurno da ih izbaci, vilenjaci jetrinih lobula ih pakuju sa hemijskim jedinjenjima koje naznačavaju neutralna odredišta uzročnika, kao praćenje informacije na prtljagu i nosi ih oba u debelo crevo ili bubrege. Sunđerasta priroda jetre igra ulogu u oslobađanju

ostataka i izbacuje većinu toksina kroz pore sa unutrašnje strane kada jetra ima problema – visoko toksična, troma i usporena – i nije u stanju da oslobodi toksine kroz žučne kanale. To postaje taktika hitnog izbacivanja, koja ne teče uvek savršeno. Jednom isceđen, donji deo jetre (možete da zamislite donji deo jetre kao donji deo šešira pečurke), mnogi od ovih otrova koji su bili uočeni, onemogućeni i upakovani sa označenim hemijskim jedinjenjima mogu da apsorbuju sićušne, mikro krvne sudove sa spoljne strane zida debelog creva, koje hvata ostatke i usmerava ih u veće vene, da bi mogli da uđu u debelo crevo radi izbacivanja.

Kada je jetra, spora, slaba i u grču, vilenjaci se umore i rade prekovremeno i ne pakuju uvek „poklone" uzročnika baš dobro na njihovom putu za napolje. Bez hemijskih jedinjenja propisno upakovanih sa njima, toksini oslobođeni iz jetre postaju slobodni radikalni paketi bez poštanske marke, broja paketa ili adrese koja bi nam rekla gde paket treba da ide. Napušta jetrenu venu i penje se do srca, u ovom neprepoznatljivom, udaljenom obliku, kružeći ostatkom sistema za cirkluaciju i u mnogo slučajeva se vraća pošiljaocu – u jetru, kada je krvotok dovede.

Kod jetre postoji i drugi način uklanjanja uzročnika u debelo crevo radi izbacivanja a to je kroz žuč. Ovo je omiljeni način za uklanjanje upornijih ostataka. Dok još uvek mikroskopski (i više od toga: mikroskopi mogu da otkriju samo polovinu čestice uzročnika), oni su otrovi koje vaše telo najviše želi da vas zaštiti od njih i da ih ukloni iz vašeg tela. To je još jedan razlog zbog čega su disfunkcionalne jetre sa umanjenom žuči tako veliki problem – jer je žuč veliki deo našeg sistema u procesu detoksikacije. U dobrim uslovima, sa puno žuči, jetra može da šalje otrove kroz žučni kanal direktno u crevni trakt ili kroz jetreni kanal u žučnu kesu, da bi se oslobodili sledeći put kada zove u pomoć za varenje. Sa druge strane, ako je jetra usporena, teška, začepljena ili pobeđena, ne samo da gubi pomoć vilenjaka u pakovanju već i žuč bude zapljusnuta mnoštvom toksina, što takođe znači manje kiseonika za pomoć procesu isporuke. Mora da budeuz ove ozbiljne uzročnike.

Kada vaša jetra dođe u stanje da više nije sposobna da obrađuje sve beskorisne materije koje prođu kroz nju, više ostataka slobodnih radikala i toksičnih materija (manje toksične materije koje jetra nije sagorela u svom jezgru) će biti u krvotoku, prisiljavajući srce da pumpa jače da podigne tu krv iz jetre – kao sisanje pudinga kroz slamčicu – što rezultira visokim krvnim pritiskom. Ako vam je jetra zapušena do te mere da delovi biofilma počinju da se raspadaju u krvi, verovatno će se razviti aritmija srca, kao želatinasta masa na srčanim zaliscima, sprečavajući nesmetan protok krvi. (Više u poglavlju 18 „Tajna lupanja srca"). Ovo su samo dve strane efekta zapušene jetre. Čitali ste o drugima – kao što je gojenje – u drugom delu „Nevidljiva oluja" i trećem delu „Poziv u borbu".

Ako znamo za sve ovo od rođenja, odrašćemo uz poštovanje jetrinih sposobnosti filtriranja i takođe ih duboko poštovati. U stvari, čujemo više o ulozi jetre u detoksikaciji, štetnih hemikalija i agenasa, uključujući droge i alkohol, da ih telo obradi i izbaci. Za ovo smo čuli mnogo puta, obrada ovih vrsta supstanci može da uzrokuje prestravljeno i očvrslo tkivo jetre. Ovo je, od prilike, onoliko koliko daleko medicinske organizacije imaju shvatanja o detoksikaciji.

U stvarnosti, to je samo deo jedne od najmoćnijih funkcija koju jetra vrši: vaša zaštita od opasnih materija. Ono što se ne vidi na rada radaru medicinske nauke i istraživanja jeste pun obim jetrinih čudesnih sposobnosti da snimi i filtrira čak i onda kada opuštena, usporena, petrpana ili bolesna. Kada istraživači zaista otkriju šta jetra zaista radi i o tome izveste medicinska glasila, doktori i medicinski univerziteti će to objaviti kao jevanđelje.

DRAGOCENA JETRA

Još jedan način na koji možete misliti o procesu snimanja i filtriranja je proces provere i eliminacije za razbojnike i begunce u vašoj krvi. Kao što smo videli, jetrin sistem filtriranja stiže sve toksine koje može a koji mogu biti problematični vašem telu. Kao deo sistema čuvanja, jetra odbacuje odmetnike, koji su preopasni da bi se oslobodili u momentu u ćelije jetra kao što su hepatociti, čekajući na dan kada će se način života promeniti, da bi mogle biti uklonjene na siguran način. Tokom vremena, ove ćelije se šire tražeći prostor ako postanu pritešnjene. Tako konačno ojačavaju da spreče pucanje zidova ćelija i oslobode otrovne zatvorenike. Za manje agresivne toksine, jetra koristi *shapeshifting* perime ćelije da ih privremeno uhvati u klopku, dok ih ne neutrališe i izluči, dozvoljavajući perime ćelijama da se kreću zajedno, prikupe se i pregrupišu u skladu sa time gde se dalje zahteva njihovo prisustvo.

Hemijska funkcija ojačava hepatocite za daleko opasnije uzročnike – hemijske supstance koje jetra stvara prirodno, koje zasićuju ćelije i ćelije membrane, koje ulaze u zatvorske ćelije i lepe bandite zajedno, stvarajući mikrospojeve koji vremenom postaju ožiljci na tkivima. Ovde doktor može da ukaže na ožiljak na jetri, navodeći da je to loše. U stvari, taj ožiljak nije idealan za funkciju jetre ali je bolji od bandita koji plutaju slobodno, stvarajući plake gde god žele, počevši od srca – na primer, da uzrokuju plake da bi stigle do srca ili da uzrokuje virusnu infekciju u vašem srcu. Ožiljak je znak da vaše telo pokušava da vas zaštiti.Proces očvšćavanja ćelija je z aviše opasne bandite, koje jetra sebi ne može da dozvoli da ih oslobodi u vašem telu. Ožiljak je žrtva koju je spremna da podnese da bi vas zaštitila od još goreg zloda – bandita, vodećih u vašem srcu ili mozgu.

Još jedna hemijska funkcija koju jetra vrši je stvaranje hemisjkih jedinjenja koja prikupljaju bela krvna zrnca, da bi delovali zajedno kao faktor omekšavanja ojačanih „zatvorskih" ćelija zidova hepatocita. Bela krvna zrnca mogu da uđu u ćelije hepatocita i unište svaki virus koji se krije unutar ožiljka. Ovo je, svakako, i tehnika koju jetra koristi kada dajemo šansu detoksikaciji – faktor omekšavanja može da oslobodi otrove iz ojačanih ćelija duboko u jetri. Dalje, vilenjaci iz jetrinih lobula će prepakovati i pripremiti uzročnike za izbacivanje kroz žuč, upijanje u debelo crevo ili izbacivanje preko bubrega.

Možete da mislite o vašoj jetri kao cigaretnom filteru koji zadržava nešto katrana, hemikalija i dima iz cigaretnog dima, pre nego što uđu u vaša pluća. Kao što nam je dobro poznato, filter nije dovoljan da zaustavi sve škodljive sastojke iz dima; toksini, ipak, prolaze do pluća. Slično tome, jetra ne može da zaustavi svaki škodljivi element kada postoji njihov tok, što čini važnim proces deaktivacije i zadržavanja, o čemu ste čitali u prethodnom poglavlju. To što jetra čini za snimanje i zadržavanje je fantastično. Ona stoji između nas i strašne patnje zbog svetskog zagađenja, aktivnosti patogena i otrova kojima smo svakodnevno izloženi a da nismo svesni toga. Ona nas drži u životu. Bez nje, svima bi nam krv bila zatrovana.

I još uvek jetra ne zauzima počasno mesto u našim životima. Naše uobičajeno stanovište za filtere je da su oni zamenljivi, čak za jednokratnu upotrebu. Kese usisivača, filteri za vodu, filteri klima uređaja, filteri za ulje, filteri za bazene – kada vidimo da su se napunili, da su oslabili , pocrneli od nagomilanog otpada, možemo da ih skinemo i ispraznimo ili da ih bacimo. Šta ako koristite isti filter za kafu godinama zaredom? Šta ako dovezete vaš auto u radionicu na sređivanje a mehaničar kaže „Ne mogu da uradim. Ne mogu da zamenim ovaj filter na motoru"? Ne želite da učite sve što možete o čuvanju, održavanju i čišćenju filtera koje koristite svaki dan.

Na kraju, jetra nije filter cigarete, dobar za jednu upotrebu, koga ćemo uskoro baciti na zemlju i zgaziti, znajući da druga cigareta ima novi filter. Imamo samo jednu, taj dragoceni filter. To je organ u vašem telu koga ne možete zameniti, sem u slučajevima presađivanja. Jetra sa kojom ste rođeni je data za ceo život. To je jedan od vaših najinteligentijih organa sa puno zamršenih i složenih odgovornosti i tehnika i može da radi najbolje samo kada nije konstantno omalovažavana.

NEPRILIKE U NAJAVI

Poslednja stvar koju vaša jetra želi je da nesmotreno oslobodi grupu otrovnih zmija u vaš krvotok i telo. Kada se otrov provuče kroz osnovni

proces jetrine filtracije i neutralizacije, perime ćelije (o kojima smo čitali u prethodnom poglavlju i koje poprilično liče na ćelije hepatocita) obezbeduju sekundarnu, pomoćnu neutralizaciju otpuštanja oberazoružanih hemijskih jedinjenja koja sadrže šokantno nevaljale otrove, zaustavljajući ih na njihovim putevima i pripremajući ih za filtriranje pomoću napora lobula i Kupferovih ćelija.

Nekada, ako jetra postane preugrožena, spušta se na poslednju liniju odbrane. Kada jetra oseti da normalno detektovanje, filtriranje, zadržavanje ili proces uklanjanja neće biti dovoljni da ukažu na gomilu uzročnika, što rezultira time da su uzročnici na samoj ivici da neopaženo umaknu, jetra uključuje zvono za alarm – to je neotkriveni hemijski proces koji ja nazivam praćenjem. Suštinski, jetra preuzima adrenalin koji je apsorbovala iz dnevnih uzročnika stresa, prerađuje ga, dodaje u lekovita hemijska jedinjenja za ćelije jetre i lobule, koje „vilenjaci" troše za nadprirodnu sposobnost i snagu, u cilju sprečavanja izbacivanja uzročnika. Taj tonik takođe pomaže usmeravanju svih drugih ćelija iz jetre da se kloni upravljanja uzročnicima, koji ne mogu da budu obrađeni, upakovani ili učinjeni bezopasnim na pravi način. Otrov keće napolje tek kada je jetra već toksična i prepuna uzročnika pa kada se ovaj alarm oglasi, onda zvoni dugo. Urnebes koji može da se pojavi, kao požarni alarm koji se uključuje tri puta dnevno u fabrici igračaka, zaustavljajući proizvodnu traku i udaljava vilenjake od obavljanja svakodnevnog posla opet i opet i opet.

POKRETANJE OZDRAVLJENJA

Ako vodite računa o vašem zdravlju, biljajuću prirodne proizvode što češće možete, umesto proizvoda tipa osvežívača vazduha na struju, svakodnevnih drugih sredstava za čišćenje koja vas izlažu štetnim hemikalijama koje vode ka tome, bez obzira na moderne dijete, da se jetra prepuni mastima i zatvori svoje sposobnosti filtracije, i iskoristi jetrine proverene tehnike čišćenja, kao one koje smo videli u delu IV „Spasenje jetre", što će se odraziti na vašu jetru. Kontrolu kvaliteta vaše jetre možete učiniti upravljivom: umesto popuštanja po šavovima zbog toksina, ćelije jetre će naći način uoči, razoruža i neutrališe uzročnike tako da oni mogu da oslobode i izbace toksine bez štetnih posledica pre nego što ćelije postanu pretrpane i pojave se ožiljci. Ako su ožiljci već počeli da se formiraju, možete iskoristiti moć dijete radi aktiviranja funkcije isceljenja jetre, nepoznato nauci i stražívačima. Kada uzimate antioksidanse – ima ih u divljim borovnicama, crvenoj pitaji (zmajsko voće) i posebno u kori crvene jabuke a takođe i kod ostalog voća, povrća, bilja i začina – jetra oslobađa hemijska jedinjenja koj podržavaju antioksidanse. Zajedno, jetrin hemijski sastav i antioksidansi iz lekovitog voća, oblika hibridnog biohemijskog jedinjenja, koje se ponaša kao

ublaživač sličan onome koga, po ptrebi, stvaraju bela krvna zrnca. Razlika je u tome što su jedinjenja u belim krvnim zrncima obrazovana tako da u uđu u zatvorsku ćeliju i unište viruse. Ovi omekšivači na bazi antoksidanasa vrše operaciju spašavanja, očvršćavanja tkiva sa ožiljkom i drugih oštećenih tkiva, membrana i lobula – suštinski, ublaživač vraća u život „vilenjake" izbrazdanih, oštećenih lobula. Ublaživajući očvršćava i spaja tkivo sa ožiljkom, dozvoljavajući rast novih ćelija, čineći obnovu i oživljenje jetre mogućima. Ovo vodi ka tome da se osećate bolje.

Kao što ste mogli da vidite do sada, jetra je jedna od najpametnijih i najpodcenjenijih organa koje imamo. Sa brilijantnom tehnikom da se izvuče, čuva vam leđa kao što niko i ništa ne može. To nikad nije bilo tačnije da je njeno angažovanje posvećeno odbrambenom timu – njenom imunosistemu – da bi vas zaštitila od napadača.

Poglavlje VII

JETRIN IMUNOSISTEM

Kada čujemo za izraz „imunosistem", skloni smo mišljenju o odbrani našeg tela od šmrkanja, curenja nosa, groznice, bolnog grla i kašlja, sa punim pravom. Zaštita od prehlade i gripa je važna funkcija imunosistema. To je zbog toga što su nas odmalena učili da pomognemo ovom procesu sa puno tečnosti, odmora i vitamina C.

Spisak napadača nije uvek tako očit kao ovi simptomi. Virusi i bakterije nekada vode napade daleko ispod površine u naše organe i žlezde. Zaista, uslovi kao fibromialgija, multipla skleroza (MS), reumatski artritis (RA), mijalgični encefalomielitis/hronični sindrom umora (ME/CFS), lišajevi, *shingles*, lajmska bolest, Hašimotova tiroida, hipotiroizam i pregršt više, svi kreću od virusa nastanjenih u jetri. Više nego što nam je poznato, oslanjamo se na imunološku zaštitu, koja se dešava duboko ispod površine, da bi nas zaštitila od oboljenja koja imaju duži uticaj nego obična prehlada. Jetra ne voli da virusi i bakterije borave u njoj pa kada ne može da ih zaustavi da ne uđu, čini sve što može da ih zadrži unutar sebe što je moguće duže. Onda će poslati ćelije ubice protiv virusa da ih zarobi i čuva u dubokoj, važnoj fabrici jetre. Kada virus počinje da izmiče kontroli ili pokuša da se pojavi iz dubine jetre, tu su posebna bela krvna zrnca da ga unište. Jetra, takođe, **dovodi** u bela krvna zrnca nasumično i povremeno da bi kontrolisala viruse koji žive duboko u njoj. Zašto jetra ne šalje njene leukocite da potpuno uništi sve viruse i ostale patogene iz jetre? Zato što jetra već unosi ogroman broj resursa, pokušavajući da se izbori sa novim patogenima, koji dolaze kroz glavnu venu jetre i arteriju jetre, pokušavajući da ih eliminiše pre nego što uđu pa im nije potrebno da budu zarobljeni, na prvom mestu.

To su imunološke odbrane jetre, oličeni jetrin imunosistem, mreža belih krvnih zrnaca koja vas štiti od patogena koji prete da joj naškode i uzmu danak vašem zdravlju. Većina prefinjenog jetrinog imunosistema je još uvek nepoznat medicinskim organizacijama, što je razlog što ne čujemo ništa u našoj svakodnevnici. To je kao tajni recept u kome uživamo a da ga i ne shvatamo. Jedemo kolač i on nam čini život boljim. Još uvek ne znamo sve sastojke ili koliko su posebni ti sastojci.

KRVNA ZRNCA RADE ZA VAS

Nepoznato je medicinskoj nauci i istraživanju da se imunosistem vaše jetre sastoji od šest glavnih delova: jetrini krvni sudovi bela krvna zrnca, jetrina glavna vena crvena krvna zrnca i jetrina arterija bela krvna zrnca su tri od tih delova i oni su vojnici koji stražare, pazeći na svu krv koja ulazi u jetru.

Jetra ih stvara ali jetrini krvni sudovi bela krvna zrnca, u stvari, ne žive tamo. Ona su poslata na dug put dole u jetrinu glavnu venu, i onda troši njihove živote daleko od kuće, pazeći na krvne sudove koji vode do ulaza u venu.

Jetrina ulazna vena bela krvna zrnca nadgledaju samu venu. To je glavni autoput u jetru koji prolazi tačku od više rampi; izlazi odavde i nadalje će biti unutar jetre. Uglavnom, ova bela krvna zrnca ostaju na ulazima vena kao obezbeđenje ili TSA. Krv ulazi kroz jetrinu ulaznu venu je puna i hranljivih sastojaka i toksina. Ovo je žarište za svaku vrstu uzročnika koji pokušavaju da sebi naprave put u jetru, od kako je to staza za veliki deo krvi u jetri i stiže nefiltrirana iz sistema za varenje. Virusi, bakterije i pesticidi iz hrane koju jedemo, sve ostalo neproduktivno što ulazi u vaš stomak i obratno, vaš crevni trakt može da protiče kroz ovu venu. Njihova specijalizovana bela krvna zrnca stražare nad svim tim.

Jetrina arterijska bela krvna zrnca se nalazi na drugom cirkulatornom ulazu u jetru, jetrina arterija. Zbog toga što ova krv dolazi iz srca sadrži više kiseonika nego krv iz jetrine ulazne vene, takođe putuje sa većim ubrzanjem. Jetrina arterijska bela krvna zrnca je tako prilagodljiva svim nivoima kiseonika u krvotoku. Dok jetrina ulazna vena i bela krvna zrnca mogu da prežive skoro ugušeni od nedostatka kiseonika, bela krvna zrnca moraju da plivaju agresivnije da bi imala manje problema što se tiče obezbeđivanja kiseonika.

Treba znati da, ako su ove imunološke ćelije bile na radaru ili su od interesa za medicinsku nauku i istraživanja, mogu izgledati isto. U stvarnosti, njihova suptilna razlika znači sve. Sva tri tipa belih krvnih zrnaca su neverovatni plivači, sa retkom sposobnošću da idu protiv strujanja krvi u njihovoj potrazi za patogenima. Vrhunski sportisti imaju poseban oblik, koji nauka i medicinska istraživanja još nisu otkrili, što im dozvoljava da opstaju u zoni uzburkane krvi, slično kao kada grizli prelazi opasne brzake da bi ščepao lososa.

Patogeni koji beže od ovih tajnih agenata na ulazu u jetru, nalaze se pred sledećim zidom odbrane jetre, a to su lobule belih krvnih zrnaca. Oni su oličeni čuvari tih vilenjaka jetrinih lobula, imaju svoju posebnu veličinu i oblik i usmerene su zaštiti sigurnosti lobula. Lobule belih krvnih zrnaca ograničavaju kapilare i ostale krvne sudove u jetri, uz pažnju na osvajače, kao što je Epštajn – Barov virus (EBV), koji je anonimni stvaralac hepatitisa A, B,

C, D i E kao i nedijagnostifikovana autoimunološka stanja jetre, i domaćin hroničnim oboljenjima koja se mogu pojaviti iz hronične, slabo intenzivne virusne infekcije u jetri, koja promiče neotkrivena za medicinske organizacije. Ova bela krvna zrnca imaju dozvolu za ubistvo njihov posao je još više složen od toga da bela krvna zrnca čuvaju ulaze u jetru. To je zbog toga što je jetra filter vašeg tela pa tako može biti puna bezbrojnih izgrađenih toksina , koji se nalaze na putu rada belih krvnih zrnaca. Dosta je slična situacija kada vojnici na bojnom polju nisu u mogućnosti da vide jasno od dima zgrada koje gore. Teški metali otiču, virusni i bakterijski otpad, stari pesticidi kao DDT i ostali uzročnici nečistoće jetre, zamagljujući lobulama belih krvnih zrnaca prave ciljeve – aktivne patogene. (To je jedan od mnogo razloga zašto je održavanje vaše jetre čistom i zdravom veoma bitan deo vaše zaštite od bolesti – ne samo bolesti jetre već svih bolesti).

Zato što je proizvodnja žuči jedan od najbitnijh zadataka jetre, žučni kanali i bela krvna zrnca imaju zadatak da paze na sistem žučnih kanala. Ove ćelije su jedini deo imunosistema koji može da izdrži nezgodnu narav jetre a moguće je da su stvoreni od strane njihovih zaštitih omotača, neotkrivenih medicinskoj nauci i istraživanju, koje se ponašaju kao štit – kao zaštitna odela u opremi vatrogasaca. Žučni kanali i bela krvna zrnca traže prolaznike koji ulaze u jetru a koji mogu da uzrokuju infekciju jetre, žučnih kanala, dvanaestopalačnog creva ili sistema za varenje – ili samo krenu na gore i naprave invaziju jetre – zgrabi ih pre nego što stignu da naprave štetu. Ponekada, patogen će se provući a to je tačka za signal koji će ići napolje i sami žučni kanali i bela krvna zrnca će preduzeti samoubilački napad, prateći uljeze van jetre do žučnih kanala, dvanaestopalačnog creva i ostatka malog creva putem koji im nikada neće dozvoliti povratak u jetru. Na kraju ovog putovanja, ova ruta vrhunski uništava i ubija žučne kanale i bela krvna zrnca sagorevajući njihov zaštitni omotač. Malo kasnije, ipak, zaštitni omotač ćelija smatra da može da odoli hlorovodoničnoj kiselini iz stomaka i toksičnim materijama, koje neki mogu uneti u sebe jelom ili pićem pa kako se to nastavlja na njihovoj samoubilačkoj misiji praćenja patogena, može ostati netaknuta kao na početku.

Ponekada, kada je rizik veliki, nekoliko belih krvnih zrnaca će biti lansirano zajedno van jetre. Ova hrabra bela krvna zrnca znaju da će im uskoro doći kraj. Da bi dobili kvalitete super ćelija i svoju misiju učinile vrednom, uzimaju onaj isti adrenalin koji vaša nadbubrežna žlezda stvara da bi pomogla varenje hrane (to samo jedna određena mešavina adrenalina od 56 vrsta, koliko ih vaša žlezda proizvodi) i apsorbuje ih, tako da oni mogu da odlože svoj nestanak da bi ulovili patogene koje gone. Ako je neko ima lošu nadbubrežnu žlezdu koja ne može da proizvodi određenu mešavinu adrenalina, jetra će osloboditi zalihe određene mešavine koju je imala u rezervi, u nadi da će ih bela krvna zrnca pronaći i staviti u upotrebu. Upamtite da nema mnogo ovih krvnih ćelija u početku. One koje postoje su zaista moćne i sam duša jetre ih smatra herojima.

Na kraju, tu su jetrini limfociti koji patroliraju spoljnim delom jetre. Ova bela krvna zrnca se trude da ostanu na spoljnem delu jetre, u poziciji posmatrača na limfatični sistem da bi mogli da uđu u jetru ako to postane neophodno. One, takođe, imaju dozvolu za eliminaciju, posebno kada se bore protiv EBV ćelija pokušavajući da udu u jetru preko limfne tečnosti i ustoliče se kao mononukleoza. Jetrini limfociti su takođe spremni da pruže zaštitu protiv drugih herpetičkih virusa kao što je ljudski herpesvirus 6 (HHV – 6), HHV – 7 i neotkriveni HHV – 10, HHV – 11, HHV12, HHV – 13, HHV – 15 i HHV – 16, kofaktor streptokokus, razne virusne i bakterijske mutacije čak i opasne bakterijske infekcije kao što je C. difficile i stafilokoke aureus (MRSA), koje su otporne na meticilin.

Kada je jetra preopterećena toksinima – iz okruženja, prepunog virusa ili neproduktivne hrane koju neko redovno jede – njen sistem filtracije dobija podršku i ti toksini češće budu razloženi u limfatičnom sistemu. Ovo mnogo otežava rad jetrinih limfocita. Njihovi posmatrači postaju zasićeni toksinima i prinuđeni su da ih napuste, takođe su usporeni jer se trude da udruže snage sa svakim drugim dostupnim patogenom, zato što je limfna tečnost puna mulja i ostataka, što ih čini težim za prolaz jetrinih limfocita. Ovo može postati opasno jer patogeni kao ABV se već nalaze u limfatičnom sistemu i posebno su agresivni, na ratnoj nozi, i očajnički se trude da preuzmu prebivalište u organima kakva je jetra. Ponekada se patogeni grupišu na usamljene limfocite i uništavaju ih, dobijajući bitku ali ne i rat, ako limfocitima i vašoj jetri pružite neophodnu podršku.

SVETLOST ZNANJA

Vašim rođenjem majčina jetra šalje poruku vašoj da se može sama brinuti o sebi. Vraćajući se hiljadama godina unazad u istoriju čovečanstva, ukorenjeno je u našim jetrama da im ne pružamo uvek dovoljno ruku pomoći tokom života. Pošto se to znanje prenosi sa jetre na jetru, one se brinu za sebe. Ne zato što im nije potrebna pomoć. Tokom vremena se suočava sa slabošću zbog nedostatka podrške. Kada ne znamo šta jetra čini za nas, ona je prepuštena sama sebi. Njen imunosistem ne dobija spolja pomoć koja joj je potrebna i koju zaslužuje. Takođe, pošto jetra vremenom gubi moć i gomila toksine, njen imunosistem počinje da razbacuje vojnike u bojno polje i rovove sa rupama u obući i pocepanim uniformama. Hrana i voda, tako očajnički potrebne su racionalizovane a zalihe municije su na izmaku.

Možemo da promenimo ovaj način, možemo da uradimo nešto u vezi sa time. Možemo da ozdravimo i izbegnemo bolesti. Možemo da zaštitimo jetrine rezerve i njen imunosistem. Možemo da promenimo smer od bolesti do oporavka. Možemo da promenimo mnogo verovanja posle neuspeha

bolesti: ta bolest je naša sudbina. Možemo da upotrebimo našu dobru volju da napravimo izbore koji do skora bili nedostupni, kada nismo bili svesni njene gracioznosti – sada je nama da izaberemo. Možemo da promenimo naše puteve bez promene nas samih.

Jetre su nam potrebne a i mi smo njima, što je nedostajući deo slagalice. Naše jetre dolaze na svet sa zadatkom da se napred bez nas ako je to potrebno, apeluju na nas za ljubav i zahvalnost. Kada mislimo o jetri kao o nečemu za šta treba da brinemo, njen imunosistem to oseća i čak se obnavlja odatle. Obezbeđujući našoj jetri sledeći nivo pomoći je više od toga. Kada jetri pružamo hranljive materije i hranu bogatu mineralima, obezbeđujemo joj psihičke potrebe i njen imunosistem može da ojača. Kada kombinujemo duhovno i fizičko, jetrin imunosistem može da obavi posao koji je nameravao. Jetra može da isceli i funkcioniše na način na koji namerava, preuzimajući tajnovite i neotkrivene bolesti u zamenu za znanje, istinu i odgovore koje jetrin oličeni imunosistem čuva. Vaša bela krvna zrnca nose inteligenciju, svaka ćelija zna protiv čega se bori – koje bakterije, virusa ili toksina. Kada se prema jetri odnosimo pametno, pomažemo joj u čudu izlečenja. Dok nas medicinki demanti drže u mraku, možemo da odigramo pametno znajući da nas jetrin imunosistem uvek drži na svetlu znanja.

Poglavlje VIII

Spora jetra

Upravo ste se upoznali sa nekima od bitnih funkcija jetre. Ako bismo išli u detalje onoga što jetra čini za vas, ipak bismo bili ovde i posle više decenija, sistematizujući mnogo minuta za ono što jetra čini za vas. Ono što je bitno jeste da ste povezani sa nekim od osnovnih uloga vaše jetre, uloga koje menjaju život a neotkrivene su, jer vam daju prozor u dušu vaše jetre koja bi trebalo da bude samo legendarno svedočenje o perajima, repu i erupciji svetog spreja od kita koji je bio u poseti na svom putu ka moru. Nadam se da je to bilo dovoljno da cenimo jetru kao našeg nerazdvojnog druga, koji neumorno radi za nas.

Takođe, polako ste počeli da dobijate sliku protiv čega se sve jetra bori. Virusi, bakterije, budi, patogeni otpad, otrovni teški metali, radijacija, DDT i drugi pesticidi, herbicidi, fungicidi, rastvarači, zagađivači, droge, lekovi, alkohol, višak adrenalina, visoko masne dijete i sve drugo što svakodnevno ima uticaja na ulogu jetre. I to nije sve ono čemu smo izloženi tokom života. Možemo, takođe, da od naših roditelja nasledimo patogene i toksine, koji su ih nasledili od svojih roditelja, koji su ih dobili od njihovih, u smislu da živa, DDT ili EBV sa kojima se vaše jetre bore da sadrže, dolaze iz prošlosti. To je ogroman posao i jetra ga obavlja slavno.

Na određenoj tački, ovo postaje previše. Ne učimo kako da našoj jetri omogućimo predah s vremena na vreme, na isti način kao što učimo da oribamo posude, operemo auto, ispraznimo kesu usisivača ili peremo našu odeću. Takođe, ne učimo da olakšamo našoj jetri. Umesto da bude sposobna da funkcioniše slobodno, ona postaje opterećena jer se sve ono čemu smo izloženi konstantno unapređuje i razvija. Ovo sve čini stanje koje zovem spora jetra.

PRIKRIVENA BORBA

U smislu da zaista razumemo našu jetru, treba da se odnosimo prema našim organima kao da su osobe. Znajući da je jetra živa, da diše i da je visoko aktivna, angažovana je u preko 2000 odgovornosti koje se odnose na čuvanje, isporuku, obradu, izlučivanje, čišćenje, stvaranje i proizvodnja, na koje smo bacili pogled i Prvom delu, možemo da pogledamo malo kako je to

biti jetra. Svaki dan je zauzeta radom za vas, podiže vas u sebičnoj težnji da čuvate zdravlje, sve za vaše dobro i dobro ljudi oko vas. Ako je vama dobro, takođe će dobro i onima oko vas.

Namenjena je da bude mirovnjak vašeg tela. Mora da bude jaka, član porodice koja sve radi dobro, čak i kada postoji izazov kao brat i sestra koji imaju spokojnost, pribranost i razlog za razgovor sa voljenima sa platforme, pre nego što situacija eskalira. Žrtvuje se da vas zaštiti od trovanja alkoholom, nečiste krvi, visokog krvnog pritiska i još mnogo toga. Kod većine ljudi jetra obavlja ovu funkciju decenijama. Tada, kao i kod svih, ako je gurnuta preko ivice i uzeta zdravo za gotovo za predugo vremena, dostiže tačku gde više ne može da održi mir. Postaje bolesna, zagušena, frustrirana i čak ljuta što je gurnuta preko ivice u borbu.

Prvi od ovih načina za bitku je spora jetra. Ako nije uhvaćena na ovom nivou, veća i žešća bitka će se pojaviti, koja će im pokazati veće i žešće simptome i stanja o kojima ste čitali u prethodnim poglavljima. Koji su tvoji poslovi i odgovornosti? Koji su tvoji zadaci? Tvoji izazovi? Kako se osećaš svaki dan pokušavajući da dobiješ svoje bitke? Da li si umoran? Da li se naprežeš? Da li je bilo doba u vašem životu kada vas je izazov, veliki ili mali, iznenadio? Bacio na dno ili sažvakao pa ispljunuo? Da li ste ikada učestvovali u trci ili trkama u susret liniji cilja i bili razvučeni sledećih par dana? Eto kako se spora jetra oseća.

Spora jetra je uobičajena u 9 od 10 slučajeva ljudi koji imaju problema sa njom. Za 15 godina biće 10 izbačenih od 10 učesnika, jer niko nije naučio istinu oko spore jetre i kako da se zaštitimo. Ona je prethodnik praktično svega drugog što može poći naopačke kod jetre – spora objašnjava mnogo toga što nas tišti danas – i još uvek nije na meti medicinske nauke i istraživanja. Ciroza, hepatitis, žutica, masna jetra, rak jetre: ova stanja velikih imena privlače svu pažnju kada se nađu u organu. Oni su, naravno, važni činioci – opterećujući, nekada srceparajući, uslovi sa kojima su primorani da imaju posla – to su oni koje ćemo otkriti u ovoj knjizi. Oni nisu počeli kao problemi razvijeni u potpunosti. Niko se ne budi ujutro sa cirozom ili bilo čime od nabrojanog. Prvo, spora jetra razvija tromost, spokojnost, i tokom vremena, ako nismo oprezni kako to sprečiti, jetra postaje opterećena. Kao rezultat, jetra dobija umanjenu aktivnost, takođe ne može više da vas zaštiti i bolest je u stanju da preuzme prednost.

Simptomi i stanja koja su rezultat ugrožene jetre nisu samo oni koje možete očekivati ili koji su dokumentovani u medicinskoj nauci i istraživanjima. Suprotno omiljenom verovanju, na primer, ekcem i psorijaza se pojavljuju iz posebne vrste prepunjene jetre. Akne, takođe, problem o kome smo govorili, je samo hormonski ili povezan sa kožom, a znak je da je jetra pod različitim vrstama pritiska. Misterija visokog krvnog pritiska, misterija

srčanog ritma, dijabetes tipa 2, sezonski emocionalni poremećaj (SAD), nadimanje, tamni krugovi ispod očiju, hronična dehidracija, proširene vene, gojenje, hemijska osetljivost, zatvor – nepoznato je da sve ovo potiče od jetre. I pre nego što se sve ovo razvije u prepoznatljive zdravstvene probleme, nastaju tako što se jetri daje previše toga za rukovanje a premalo podrške. Pojavljuju se sa sporom jetrom.

Eto zašto je važno da se naoružate znanjem koje je u vezi sa nepoznatim uslovima. Ne možete uspeti bez znanja kako da se zaštitite. A ne možete se zaštititi od onoga na šta niste upozoreni.

SPORA JETRA SA BILO KOJIM DRUGIM NAZIVOM

„Sporost" je samo jedan od načina opisa jetre u njenom stanju preopterećenosti. „Stagnirajuća" je još jedna reč koja nam pomaže da vidimo ono što jeste. U školi smo učili da stagnirajuća voda plodno tlo za patogene i bolesti koje prenose insekti. Znamo da stagnirajuće vode Amazona mogu da odgaje amebe koje jedu mozak! Trudimo se da u našim dvorištima nema stajaćih voda, inače bi komarci preuzeli prednost i razmnožili se. U međuvremenu, nismo naučili da naša jetra, takođe, može da stagnira. Sada, sa tom mentalnom slikom, možemo da vidimo da je poslednja stvar koju bi svako od nas želeo je jetra koja počinje da stagnira, sa toksinima i klicama koje su se udružile u njoj, nemoćna da održi normalan protok, kojim bi izbacila neželjene goste.

Alternativno, možemo misliti o sporoj jetri kao nezakonitom uklonitelju smeća. Niko ne voli da bude zlostavljan, odbačen, zaboravljen, ignorisan a najmanje ljudi koji odnose smeće i imaju posla sa njim iz dana u dan. Da li ste to ikada iskoristili? To je jedno od najgorih iskustava koje imamo, oba, emocionalno i praktično. Ako vam se to dogodilo, to je bilo verovatno razočaravajuće i stresno i verovatno štetno. Verovatno je bilo bolno ne prepustiti to nekom drugom. Svesni smo da platimo nekom da odnese naše smeće ili plaćamo porez u fond gradske uprave ili ga odnosimo sami i plaćamo naknadu u prenosnoj stanici. Pakujemo naše smeće propisno, spremamo ga u određeno vreme i peremo naše kante za đubre kada postanu prljave. Čak i pre svega toga, preradujemo i kompostiramo što više možemo, da bismo smanjili otpad koji je nekom potreban za preradu.

Opet, uz sve to, zaboravljamo na jetru, samo našu službu za odnošenje smeća. Tokom života, poznavao sam ljude u čijim kuhinjama nije bilo ni jedne jedine mrvice, na čijim tepisima nije bilo ni flekice prljavštine a jetre su im bile u zbrci. Lomljenje slatkiša i odlazak u kupatilo nije sve što nam

je potrebno u procesu izbacivanja smeća kome smo izloženi, ne u današnjem svetu. Ne učimo kako da pomognemo jetri u njenom samoočišćenju , nego učimo „smanji, ponovo upotrebi, recikliraj" odgovarajućim pravilima ublažavanja opterećenja jetre, na prvom mestu. Rezultat toga je nenamerno preuzimanje prednosti od naše jetre pod pretpostavkom da sve ide po planu, dok u realnosti operacije zapomažu da se zaustave. To je kao kada spuštate smeće kroz cev na deponiju neprestano, ne shvatajući da je služba za odnošenje smeća u štrajku i da nedeljama niko nije dolazio da pokupi smeće. Spora jetra je oblik jetre u štrajku. Znajući od sada da vam jetra čuva leđa, znate da je to razuman, pametan štrajk. To nas uvodi u veću sliku – da treba da budemo angažovani u procesima eliminacije iz našeg tela, isto kao kada iznosimo smeće. Inače, najvažniji patogeni – koji funkcionišu po onome „majmun radi što majmun vidi" u izboru mogućnosti – prate naše tragove i preuzimaju vođstvo od naše jetre.

Jedan od poslednjih načina razmišljanja o pretovarenoj jetri je kao o kući slučajnih tvrdica. Zamislite tesnu kuću nekoga ko je nasledio kolekciju osobina, predvođenih azbestom, to je kao kada dolazimo na ovaj svet sa jetrama ometenim od patogena i zagađenja od naših predaka. Cicija pokušava da sačuva njegovu kuću čistom uprkos izazovima, i za neko vreme, to je moguće. Sada zamislite da on ima gomilu neotesanih gostiju u kući. Ovi posetioci su naporno putovali kroz blato – pa čak i benzin – svuda po kući, doneli gomile prtljaga punih smeća, ubacili buđavu odeću u plakare, doneli sa sobom miševe, buve i ostale insekte koji su inficirali nameštaj i povrh svega toga, oni halapljivo gutaju svoje specijalne zalihe koje čuvaju u ostavi za hitne slučajeve. Jedan po jedan, ovakvi gosti potisnu domaćina. Sa svakim danom koji prođe, sve je teže sprovoditi kućne poslove i na kraju su prinuđeni da koriste model trijaže, ostavljajući neke poslove da bi sačuvali kuću od raspadanja i zaštiti komšije od zločina iznutra.

To je iskustvo koje većina nas teško može da podnese. Još uvek je prilično blizu poređenju jetre koja postaje preopterećena bubama i otrovima iz naših svakodnevnih susreta, prisiljavajući dragocene jetrine zalihe da podrži hranljive materije u procesu. Ne mislimo da se jetra usput bori sa virusima kao EBV, bakterijama, teškim metalima (sve od aluminijumske folije koja se koristi u kuhinji oslobađa živu), herbicidi, DDT plus njegovi noviji pesticidni rođaci i više. Naše jetre su namenjene pročišćavanju, filtriranju i zadržavanju svega onoga dobroga što će nam zatrebati kasnije, postaju sakupljači loših stvari a sve zbog naše zaštite. Simptomi se razvijaju kao zvona upozorenja i pošto ne znamo njihov pravi uzrok, meditiramo i stavljamo prigušivač preko njih, dajući jetri još jedan zadatak – da obradi recepte – u njenoj već tamnoj fazi.

U međuvremenu, posvećujemo veliku pažnju svetu oko nas: otarasiti se neželjenih stvari, procurelih vazdušnih filtera, sređujući stvari koje zadržavamo, savršeno razmeštajući nameštaj zato da bismo imali čist i miran dom.

Nemamo pojma da u isto vreme pokopavamo našu jetru ne dozvoljavamo joj pauzu. Ljudi održavaju domove da budu bez fleke, trljaju površine i šamponiraju tepihe otrovnim sredstvima, uključuju opasne osveživače da bi sve bilo mirisavo i čisto, ne shvatajući da na taj način povređuju svoje jetre.

Pa, to je spora jetra: nesebični mirotvorac gurnut peko ivice, stajaća voda, gradska čistoća u štrajku, dom prepun buba, prljavštine i hemikalija. To nije situacija koju bi svako od nas želeo u svom okruženju, još manje u našim telima. Pošto ranije nismo znali da se to dešava, nismo čuli ni reč o sporoj jetri. Sada, to je jedan novi svet. Niste više prisiljeni da dopuštate da se to dešava i zbog toga patite – jer sada poznajete tajnu.

SPASILAČKI SIMPTOMI

Pre nego što nastavimo, da raščistimo jednu stvar: spora jetra nije nešto što treba da nam da osećaj manje vrednosti. Sporu jetru nikada ne treba mešati sa lenjom jetrom. Vaša jetra nikada neće biti lenja, to ne može biti.

Znate onaj osećaj kada ste u novčanoj neprilici pa gurate dan sa više truda? To je, takođe, istina o sporoj jetri. Kada ima prepreku da savlada, radi teže – u stvari, u sporim uslovima jetra radi dva ili tri puta teže da se oduži za neaktivno stanje. Bez obzira na sve, čak i kada je u stagnaciji vaša jetra nalazi način da pregura i radi sa intenzitetom. Naučila je da to radi dok ste još bili u utrobi, kroz hemijsku komunikaciju peko majčine jetre i to će činiti do kraja vašeg života.

Vaša jetra sadrži duh hrabrosti u sebi. Njena hrabrost i istrajnost u odbrani vašeg života su bez paralele. Učiniće sve da vas zaštiti: kao što ratni konj štiti jahača, vaša jetra će učiniti bezbroj pokušaja da vas odbrani.

Pokušavajući da vas odbrani, ona dolazi u situaciju da bude ugrožena. Počinje da ostaje bez pamćenja. Jetra je treće skladište memorije u vašem telu (zajedno sa mozgom i tiroidnom žlezdom), i ovo je velika stvar. To znači da jetra postaje zasićena teškim metalima, patogenima, bioproizvodima, ostacima i otrovnim hemikalijama, ne može da pomogne telo onoliko koliko bi trebalo ili koliko bi želela. Počinje da gubi sposobnost da prepozna, apsorbuje, izmeni i isporuči važna hemijska jedinjenja i hormone.

Takođe, počinje da gubi sposobnost na neutrališe one supstance koje vaše telo ne želi. Kao što smo rekli u prvom delu, mnoge od 2000 jetrinih funkcija su u vezi sa detoksikacijom. Kada je jetra začepljena ili preopterećena postaje preumorna da izmeni ove supstance – kao i obično – a, umesto da ih uskladišti, ona usporava filtraciju sve više. Zamislite filter akvarijuma

gladak za riblji otpad, kesu usisivača prepunu prašine i prljavštine, dobićete sliku koliko ometena jetra postaje. Kako jetra ne može u ovom stanju da filtrira dobro kao obično, otpadne materije izlaze i počinju da se penju u krvotok, izazivajući probleme pomenute u Drugom i Trećem delu. To je neprekidan krug – više pesticida i toksičnih hemikalija, virusa, bakterija, radijacije, alkohola, droga, antibiotika, otrovnih teških metala, plastike i visokog nivoa masti u krvi kojima je jetra izložena, više sporosti koju dobija a najmanje onog što može neutrališe štetne materije i efektno analizira krv. Toksini, nečista krv mogu preneti tamne krugove ispod očiju, toplotne udare i ivše, o čemu ćemo u sledećem poglavlju.

Takođe, može da prenese toplotu jetri. Kao mašina kojoj se delovi greju i koja je prisiljena da radi teže jer joj je ulje izgubilo viskozitet, jetra takođe prikuplja toplotu kada rukuje sa mnogo mulja. Ovo joj može uneti simptome kao što su toplotni udari, senzaciju, o čemu ćemo u sledećem poglavlju. (Ako jetra još nije sva prepunjena, možete se osećati savršeno dobro. Uskoro o tome).

Da li je toplota ta koja utiče da jetra postane lenja? Apsolutno ne. Pokušavanje da zadrži toplotu je još jedan posao više na vrhu poslova čišćenja za još 50 i više drugih nereda. Da li ste ikad uzeli toplotu tokom života? Preuzimajući krivicu i odgovornost, pitamo se da li su oni pravedni ili ne? Ne samo toplota – da li ste ikada ikoga udarili, kaznili, zlostavljali u ime zaštite nekoga drugoga? Takav je svakodnevni život vaše jetre, i to znači da vas neko štiti. Neprestano prikuplja talog našeg prezagađenog, prestresnog, prenadražljivog i pothranjenog života.

Jetra, takođe, ima odgovor za alarm za protivsporost hitne slučajeve. Odgovor je hemijski indukovan i donosi novu, životnu energiju da bi se jetra pomerila iz stagnacije. Odgovor je grč jetre. Grč može da se ispolji kao peckanje, čupkanje, slab bol, toplota, vrućina, zatezanje, nadimanje, probadanje ili – najviše ispoljeno – bez ikakvih osećanja. To se obično dešava u tišini, sa malo ili nimalo prepoznatljivih osećaja, jer to donosi obnovu onog dela jetre koji se grči i dozvoljava jetri da privremeno dobije neke kontrole.

Jedan od ključnih razloga zašto se vaša jetra bori je, kao što smo čitali u Poglavlju 2 „Vaša prilagodljiva jetra", da zaštiti bitnu žlezdu – vaš pankreas. Ako neko unosi veliku količinu kalorija masti, to prelazi granicu koliko žuči jetra treba da načini da bi razložila te masti, jetra postaje opterećena. Potrebno joj je da pronađe drugi način da apsorbuje i obradi masti, da bi udaljila taj napad masti od pankreasa. To je jedan od razloga zašto je vaša jetra prilagodljiva. Što više jetra biva poražena, njene zalihe glukoze opadaju, malo po malo. Kada jetra nema dovoljno glukoze u rezervi, ne može da je oslobodi u pankreas da bi zaustavila proces inzulinske rezistencije. Kao rezultat, vaš doktor može da kaže da je novi vašeg A1C povišen ili čak iznad

granice, rezultira preddijabetesnom dijagnozom dijabetesa tipa 2. O tome ćemo u Poglavlju 15 „Neuravnoteženost dijabetesa i šećera u krvi". Vaša jetra je toliko odgovorna za pankreas da takođe oslobađa hemijska jedinjenja samo za žlezdu, pomoćnik na hemijskom potpisu na pankreasu, koji pomaže oporavku i izlečenju povreda.

Još jedan dragoceni segment vaše jetre je da pokušava da zaštiti srce. Vaša jetra obrađuje i filtrira toksine iz vaše krvi, tako da vaše srce ne postaje zagušeno od otrova koje istiskuje iz kiseonika, tako da se naslage ne stvaraju na srčanim zaliscima ili arterijama i razređuju krv, pa tako srce ne mora da radi sa naporom.

Ima još mnogo toga što se dešava dok je jetra pod stresom – ožiljci, ciste, tumori, oslabljeni imunosistem, uvećanje, upale – o svemu tome više u sledećem poglavlju.

Takođe je uobičajeno za sporu jetru da se simptomi uopšte ne pojavljuju dugo vremena. To je još jedno od čuda jetre – izdržaće, zaštitiće vas od opterećenja, što duže bude mogla. Verovatno vam je poznato osećanje kako izgleda biti suočen sa beskrajnim zadacima dok se opsada jetre steže sa svih strana, još uvek ne želeći da izneveri nikoga u vašem životu pokazujući koliko se naprežete. Vaš vojnik završava mnogo poslova na koje se ne možete požaliti i samo kada je psihički nemoguće da ih zadrži, navodi vas da se oglasite.

Vojništvo jetre je razlog zašto je uobičajeno da se prvi simptomi spore jetre ne pojavljuju sve do poznih 30 – ih ili u 40 – im, dok su za žene, zbog menopauze, češće greške. Ono što izgleda kao iznenadni početak toplotnih talasa, razdražljivosti i nesanice, ali u stvari, oni nisu uopšte iznenadni. To su rezultati životnog veka spore jetre, koji se gomilaju, samo što sada jetra čini sebe uočljivijom posle decenija i decenija. Ovi rezultati, nepoznati medicinskoj nauci i istraživanju zbog širokog tržišta zamene hormona i krivicu hormona da, do današnjeg dana, drže žene u mraku oko stvarnih uzroka njihovih simptoma.

Tačno ono zbog čega jetra postaje opterećena u tišini, zavisi od uslova svakog posebnog životnog ciklusa – to različite kombinacije za svakoga. Spora jetra može biti rezultat dugotrajne, hronične, niskointenzivne infekcije EBV, na primer, ili niskointenzivne infekcije bilo kog broja drugih virusa. Jetra može da bude troma zbog otrovnih teških metala koji se prikupljaju usput, iz recepata koje periodično uzimaju farmaceuti, natopljenih alkoholom nakupljenim sa proslava tokom mnogih okupa, od par decenija nezdravog života, masne hrane, tona kafe, mleka i kapućina i od mnogih emocionalnih uspona i padova, koji su okidač za adrenalin koji zasićuje jetru adrenalinom, dok se hvata u koštac sa odgovornostima tokom celog vašeg života.

Bez obzira na to sa kojim izazovima je suočena vaša jetra, ona čudesno premošćava i lagano se gasi tokom godina, štiteći vas od svih vrsta pretnji i sprečiće vaše patnje. Na kraju, dolazi dan kada ona ne može više da se izbori sama sa sobom. To vam daje simptome – znojenje noću i migrena, loše spavanje, manji naleti crvenila i ekcemi, na primer – pošto plačete za pomoć, nadajući se da ćete jednoga dana biti u mogućnosti da razumete šta se dešavalo i ponuditi olakšanje. Svet još nije stigao dotle. Simptomi i oboljenja nisu propisno povezani sa jetrom, bez obzira na nepoznato stanje spore jetre.

O ovim simptomima mislimo da su dosadni, kao upozorenja da se naše telo okrenulo protiv nas, a u stvarnosti su izuzetno korisni zaključci koji su u vezi sa nečim što postaje pogrešno negde u dubini. Nismo uzbuđeni zbog dima, govoreći da je to današnji vazduh za nas. Radije, znamo da je dim znak vatre pa smo zahvalni za signal i pratimo ga do njegovog izvora.

PET VRSTA SPORE JETRE

Kao što različite vrste dima mogu da nas upozore na različite vrste vatre, neki simptomi nas navode na zaključak da nešto nije u redu sa našom jetrom. Jedan način je da shvatimo šta se dešava je da naučimo pet različitih vrsta spore jetre. Spora jetra nije sve ili ništa. Cela jetra ne postaje spora odjednom, to može biti samo deo vaše jetre koja se usporava, dok ostatak funkcioniše normalno. Mnogo ljudi ima kombinaciju zona usporavanja. Ovo je pregled od pet zona jetrinog usporavanja. Upamtite, možete imati sporu jetru u jednoj ili čak u svih pet zona, bez ikakvog iskustva sa simptomima za bilo koju od njih.

- **Sredina jetre:** jetra koja je spora u najdubljem delu najviše hoće da se iskaže preko simptoma kao što su udari toplote, noćno znojenje, predijabetes, oticanje, zadržavanje tečnosti, različite temperature tela, nedostatak energije, gojenje, migrena, tamni krugovi oko očiju, hipo i hiperglikemija, osip, bes, frustracija, razdražljivost, osećaj usamljenosti, depresija, nervoza, anksioznost, loša boja kože, problemi sa pigmentima kože (uključujući Rejnodov sindrom) i prekomerna žeđ,

- **Dno jetre:** spora jetra može da vas uznemiri i potrese preko noći, rezultira i ostalim poremećajima spavanja kao što je nesanica, prouzrokuje zatvor, osećaj nelagode, smenjivanje toplog i hladnog.

- **Vrh jetre:** loše varenje, odliv kiseline, nadimanje, gastritis, pritisak u abdomenu, razdražljivost, frustracija, kruto rame, bol u ramenu, ranjav jezik, gastritis, ranice u uglovima usana, druge ranice po ustima, različite

temperature tela, ispupčenja, isturenja ili očvršnjavanje iznad stomaka su svi mogući simptomi sporog vrha jetre,

- **Leva strana jetre:** kada je leva strana jetre (levi režanj) spora, oseća se slabost u levoj ruci ili nozi, mučnina, anksioznost, nedostatak apetita, nezasitost, slučajni bolovi u stomaku, ćutljivost, emocionalne osećajnosti, kao i bol u leđima može biti rezultat,

- **Desna strana jetre:** desna, veća strana (desni režanj), kada postaje spora, može da vodi krtosti i/ili gubljenje boje u noktima (zbog nedostatka cinka), probadanje u rebrima sa desne strane tela, blaga slabost u desnoj strani tela, grčevi u nogama ili spazam, blago gubljenje boje jezika, neobjašnjive osećaje toplog i hladnog, i teškoće se zagrevaju.

DEŠIFROVANJE

Drugim rečima, simptomi su kao strani jezici koji su neki od nas učili u školi ili čak kod kuće. Naš je posao da prenesemo telu – tačnije jetri – da najzad može da dostigne tačku razumevanja. Mnogo simptoma i oboljenja, za koje nam kažu da su znaci tela sa problemom su u stvari, zbog spore ili oštećene jetre koja moli za pomoć. Ako je vaše iskustvo umor, doktor može reći da ste isfrustrirani dok to, zapravo, može biti infekcija EBV u samoj jetri. Ako su vaše iskustvo naleti toplote, ćućete da je to hormonski i znak peromenopauze, menopauze ili postmenopauze a istina je da se oni dešavaju kao rezultat jetrinog zadržavanja virusa, teških metala ili toksina duže vreme. Za misterioznu gojaznost, lekar opšte prakse može reći da ste se prejeli, da se ne hranite pravilno ili da treba da vežbate više. Istovremeno, to je znak jetre opterećene virusima, viškom adrenalina ili drugim uzročnicima. Ako vam se pojave akne, dijagnoza bi bila pubertet ili neka druga smena hormona, a istina je da se pojavljuju zbog bakterija streptokoka koja napreduju u zagušenoj jetri uzrokujući, takođe, preopterećenje limfnog sistema. Ni jedan od ovih simptoma ne znači da vam se telo raspada, to vam jetra govori „molim te, pomozi mi".

Ovaj deo knjige, „Nevidljiva oluja", se odnosi na tumačenje šta to jetra želi da nam kaže. Ima veze sa praćenjem dima do vare. U vezi je sa odgonetanjem poruke iz delova, za koju čak i ne shvatamo da dolazi iz naših jetri pa napokon možemo da krenemo napred. U sledećim poglavljima, bacićemo dublji pogled na simptome i stanja povezana sa jetrom, od kojih ste neke očekivali kao što su hepatitis i druge koje možda ne možete povezati sa jetrom, kao predijabetes, ekcemi, psorijaza i SIBO.

Nemojte više imati averziju ili nepoverenje u vaše telo. Nije vam jasno. Neće vas izneveriti. Ono nije slabo. Vaše telo je na vašoj strani. Prestanimo

da mislimo o zdravstvenim problemima na koje gledamo kao na genetičke rečenice, jer nas naša tela razočaravaju ili autoimunološke bombe koje otkucavaju i same eksplodiraju van naše kontrole. Počnimo da ih gledamo kao skriveni blagoslov, kroz koga jetra plače za pomoć. Najzad, kada naše pokažu da su napregnute, to nam daje šansu da odgovorimo, da joj povratimo zdravlje i povratimo naše živote.

Poglavlje IX

Nasumični testovi jetrinih enzima

Recimo da je čovek po imenu Noje otišao kod lekara na rutinsku psihičku kontrolu. Doktor mu je izvadio krv i par dana kasnije, Noje je obavešten telefonom da su stigli rezultati iz laboratorije. „Vaši enzimi jetre su povišeni", rekao mu je doktor.

„Šta to znači", pitao je Noje.

„Zašto ne dođeš? Uradićemo neke dodatne testove i popričati o tome".
Kada je Noje stigao u zakazano vreme, upitao je opet „Šta to znači imati povišene enzime jetre?".

Ovoga puta, doktor je rekao „Pa, u stvari, nemamo pojma. Znamo samo da to pokazuje da se nešto dešava u jetri. Možda je oštećena".

„Kako sam mogao da oštetim jetru?".

„To je možda stanje jetre ili razvoj bolesti, mada izgledate veoma zdravo po drugim tačkama pa sumnjam u to. Da li pijete puno alkohola? Da li ste pod velikim stresom? Vidi, Noje, možda to zaista nije ništa a može biti i zapaljenje ćelija jetre. Moraćemo da uzmemo još malo krvi za dodatne testove".

Hiljade kao Noje prolaze kroz ovo iskustvo misteriozno povišenih enzima jetre. Očigledno da se nešto dešava sa jetrom ali niko, uključujući stručnjake, ne zna ništa tačno. Uobičajeni ishod bi bio da je Noje otišao na CT ili PET skenere, MRI i ultrazvuk jetre, ne pokazujući nikakve rezultate, koji bi bili vredni daljeg istraživanja. Bez razloga za biopsiju jetre, Noje bi dobio uputstva „Hrani se malo bolje, drži stres pod kontrolom i više spavaj. Dođi za tri meseca da ponovimo testove".

Još jedan uobičajeni ishod bi bio da, ako bi Noje imao nešto vidljivo na snimcima, kao jaka, vidljiva upala, ožiljak na tkivu ili aktivnost cisti. Onda, u doktorovim očima, to se poklopilo sa povišenim enzimima jetre.

Mnogo slučajeva su kao prvi, kada su enzimi jetre povišeni, bez pravog pokazivanja problema. To navodi medicinsku nauku i istraživače da veruju da je test enzima igra pogađanja, laka i netačna. Ima slučajeva kada neki imaju cistu ili ožiljak na tkivu a testovi enzima pokazuju normalno stanje. Možete, takođe, da imate masnu jetru sa enzimima, povećanim ili ne. Čak i

kada snimci pokazuju da se nešto vidljivo dešava u nečijoj jetri, test enzima ne pokazuje šta je to ili šta preduzeti povodom toga.

Eto zbog čega je naslov ovog poglavlja „Nasumični testovi jetrinih enzima". Istražićemo šta se zaista dešava kada su enzimi jetre oslobođeni i kako su ovi testovi još uvek važeći, čak i ako nisu bili razotkriveni. Ne želim da obezvredim testove jetrinih enzima, zato što mislim da oni imaju svoje mesto. Jedan od mnogih predmeta sa kojima se diplomira se ne daje kao proročanstvo kada se završi medicinska škola. Umesto toga, treba da rade sa onim što je dostupno u njihovim mislima. Dakle, stvarno, čudo je kako imamo jetrine testove koji im pomažu. Ovi testovi su važni indikatori, koji doktoru daju dozvolu da nastupi sa petljom i upotrebi nešto intuicije u davanju smernica pacijentima.

Ono što najviše volim kod testova jetrinih enzima, jeste da potiču doktore i pacijente da budu svesni da, možda, postoji problem sa jetrom kada je drugačije a oni nisu imali pojma o tome. Kada ljudi čuju da imaju povišene enzime jetre, to je signal da neki od njih počnu da menjaju načine života. To je ono što je navelo doktora da kaže Noji da povede više računa o zdravlju.

Sve su šanse da Noje sada više misli o tome šta jede i čak smanjuje šanse za infarkt. Čak i ako mu njegov doktor ili članci opšteg smera daju pogrešni savet o tome šta da jedu, on će rado da unese neku produktivnu hranu u sebe na jedan ili drugi način i biće nešto pažljiviji u vezi sa svojim zdravljem. To mnogo vredi.

PRAVO ZNAČENJE ENZIMA

Dva enzima koji se najčešće testiraju su alanin transaminaze (ALT) i aspartat aminotransferaze (AST). Ostali uobičajeni enzimi koji se testiraju alkalne fosfataze (ALP) i gama – glutamil transpeptidaze (GGT). Doktori, takođe, često rade testove krvi radi analize nivoa albumina, krvnog proteina za koji se veruje da prenosi važne hranljive komponente i, moguće, hormone kroz krvotok. Ako test pokaže da imate nizak albumin, dobre su šanse da će doktor misliti da se slabo hranite, medicinska nauka i istraživanja veruju da je to pokazatelj loše ishrane. Ako se ponovi kao visok, tada ga medicinske organizacije koriste kao dozvolu da krenu dalje sa istraživanjima ako nešto, negde može biti pogrešno sa vašim telom, kao što je bakterijska infekcija ili povreda neke vrste. Kao i testovi enzima, i ovaj ne ukazuje ni na šta. (Ono što podiže albumin ukazuje na širenje virusa).

Doktori, takođe, mogu da pronađu povišen bilirubin u krvotoku. Bilirubin je stvoren kada je jetra poražena i detoksifikuje crvena krvna zrnca. Po-

stoje dve vrste bilirubina, jedan stvoren u samoj jetri i jedan koji pluta kroz krvotok koji jetra mora da prikupi i izmeni, da bi mogao biti iskorišćen kao održivi jetrin bilirubin. Ako je bilirubin povišen u vašem krvotoku, može da ukaže na problem pankreasa, da se stanje jetre se razvija, na problem sa žučnim kanalima i čak tumor na njima.

Svi ovi testovi su tačni kada rezultati nisu pravilni pa postoji velika šansa da nešto nije u redu sa vašom jetrom, pitajući se zašto to često ostaje potpuno nepoznato medicinskim organizacijama. Dok današnji testovi jetre mogu da ukažu na probleme pre nego što se pogoršaju, oni ne hvataju probleme u najranijoj fazi. Kada bilo koji test jetre ukaže na problem, to zaista znači da se pacijent dugo, dugo pati sa stanjem jetre pre nego što su testovi ukazali na bilo šta. Ako rezultati testa odraslih ukazuju na povišene enzime ili bilirubin, to obično znači da se nešto, možda, ukorenilo u jetri davno, pre 10 ili 30 godina ili čak i duže – sporost, stara virusna infekcija, takozvana autoimunološka upala, rana faza hepatitisa C ili je, možda, neki drugi problem počeo da se razvija još odavno. (Za odojčad ili decu, stvar je drugačija. Vidite poglavlje 28 za informacije o maloletničkim problemima sa jetrom). Jedini razlog zašto bi se problem sa jetrom mogao brzo pokazati na testovima kod odraslih bi mogla biti akutna infekcija. Da bi se ustanovila, doktori mogu, takođe, preko zapaljenja koje brzo raste u jetri kao i drugi znaci da imunosistem reaguje na infekciju kao što su povećani leukociti i simptomi kao što su temperatura, slabost, mučnina ili promena boje kože.

Testovi ostaju kao osnova. Kada budu pronađeni budući testovi, onda će oni grupisati rane simptome problema sa jetrom jer će ih boto više za otkrivanje. Na primer, ima više od četiri enzima koji se pojavljuju u krvi kao indikatori – to su desetine neotkrivenih enzima. Takođe postoji na stotine neotkrivenih hemijskih jedinjenja, koji će pomoći medicinskoj struci da najzad definitivno otkrije šta se i gde dešava u jetri. Da li je to hepatitis A, B, C, D, E ili jedan od drugih oblika hepatitisa, koji će medicina najzad identifikovati? (Više o hepatitisu u Poglavlju 29). Da li pesticidi i herbicidi koji se koncentrišu u jetri, ometaju jetru? Budući testovi će da pronađu odgovore na ovo, zato što su enzimi i hemijska jedinjenja koje jetra oslobađa, naročiti i posebni jer svaki enzim i hemijsko jedinjenje sadrže cifru.

Za stvarni napredak, potrebna je veza koja će povezati medicinske organizacije i tlo poštenja. Ovo će značiti da će svet medicine potvrditi rasprostranjenost toksičnih teških metala i odakle, takođe, dolaze recimo herbicidi, fungicidi i pesticidi sa kojima se srećemo u svakodnevnom životu (kao zaprašivanje protiv komaraca iz vazduha) i da ih ima u jetri. Kada se jednom poštenje raširi, najzad će se otvoriti vrata za otkrivanje enzima i hemijskih jedinjenja koje jetra šalje kao signale. Samo onda kada istraživači otkriju da neki enzim jetre šalje signale upozorenja, on, zapravo, sadrži informaciju koja baca svetlo na to zašto je oslobođen. Razotkriće kako određeni signali

ukazuju na određene insekticide, dok se drugi poklapaju sa živom i aluminijumom. To je zbog toga što su svaki toksin i patogen povezani sa različitim slojevima enzima jetre i, daleko od slučajnog, oni stvaraju jasnu sliku delimičnog napora nečije jetre.

Nauci i istraživanju nije dozvoljeno da stignu dovde. Povezivanje tačkica može da znači otkrivanje uticaja sveta pesticida i sveta teških metala. Možda će biti pošteno za industriju da ovo uključi u naše svakodnevne živote jer medicina radi ruku pod ruku sa njom. Dobro je znati, na primer, da droga i farmaceutski proizvodi mogu da sadrže teške metale, pa kako onda napraviti vezu sa njihovim uticajem na jetru? Pesticidi, herbicidi i fungicidi, takode, imaju veze sa medicinskom industrijom, što je još jedan razlog zbog čega još ne možemo uspostaviti vezu. Neće nam biti dozvoljeno da nastavimo još dugo vremena. Zahtevaće veliku promenu kod doktora da nam daju podatke i i vežbe da bi bili sposobni da kažu „Uh, ovaj enzim ukazuje da je tvoja jetra suočena sa virusom, i sačekaj malo, aovaj drugi enzim je aktiviran gljivicom iz fungicida, koji se koristi u svim proizvodima. Evo još jednog enzima iz insekticida kojima se prskaju komarci u vašem gradu." Za medicinsku industriju je bolja postavka koja nas drži u mraku: „Imate povišen nivo enzima? Nikada nije proučeno odakle koji dolazi."

Usput smo samo dotakli jedan razlog zašto jetra oslobađa enzime kada je pod upalom ili je oštećena – kao signale. Ako ste u opasnosti na moru, kapetan vašeg broda će ispaliti signalnu raketu u nadi da će je neko videti i doći u pomoć. Enzimi vaše jetre i njihovi omotači su više specijalizovani od ovoga. Njeni signali liče na čamac koji šalje u vis crveni signal za pomoć ako počne da tone, narandžastu ako je nasukan daleko od obale i ljubičastu ako ga napadnu gusari. Šta mislie, čiju pažnju jetra želi da privuče? Doktorsku ne. Za razliku od toga kada povedete pudlicu kod veterinara i pas vidi šta se dešava i da veterinar želi da pomogne, jetra nema oči. Čak i ne zna šta su doktori. Jetra zna kako vi funkcionišete unutra. Signale oblika enzima i hemijskih jedinjenja primaju drugi delovi tela – upozoravaju druge organe i žlezde šta se dešava sa jetrom. Dok vam simptomi i stanja ukazuju da je jetra obolela, njeni enzimi i hemijska jedinjenja tragaju za ostatkom vašeg tela. Lepota je u tome kada medicinska nauka i istraživanja konačno otkriju različita značenja ovih emisija, onda će biti u mogućnosti da prepoznaju signale jetre kao što telo može.

U međuvremenu, analize krvi skupljaju samo mali deo onoga što se dešava. Uzmite za primer stajaću vodu – ribnjak. Znamo da je ova stajaća voda inficirana stotinama problematičnih zagadivača, između ostalih bakterijama, parazitima, neproduktivnim gljivicama, amebama, protozoama i toksinima iz okruženja. Zamislite ako analiza vode pokaže da su tu samo četiri veoma slična mikroba ali je, inače, dobra za piće. Ne biste poverovali u te rezultate zato što stanje vode, koja je analizirana, daleko od toga. Znali biste da je to petparački test i da je potrebano da se uzme još jedan uzorak da bi se

procenila i dobila prava slika. Još uvek je nekompletna slika faza u kojoj smo još uvek, kao i sa analizama krvi za sva hronična zdravstvena stanja. Na to možemo gledati kao čašu do pola punu ili do pola praznu (zagađene vode), odakle još uvek nismo odmakli daleko.

Nazad na enzime i hemijska jedinjenja. Signali iz jetre nisu samo pozivi u pomoć, to su mali blagoslovi – poruke drugim delovima tela da se pripreme. Jedan od organa kome se signališe je mozak, koji kritične informacije šalje u centralni nervni sistem. Bilo bi sjajno da su to poruke koje preuzimaju kontrolu i navode nas da pijemo više soka od celera! U stvarnosti, one su čak i bolje, čarobne – ove komunikacije koje možemo da vidimo ili osetimo su uputstva nervnom sistemu da podrži jetru. Za adrenalin, signali ih upozoravaju da je problem sa varenjem pa žlezde trebaju da malo uspore njihove mašine. Pankreas, takođe, sadrži poruke da bude pametan sa oslobađanjem njegovih enzima. (Enzime za varenje stvara pankreas i ne treba ih mešati sa jetrinim enzimima upozorenja).

Posle upozorenja, enzimi jetre i neotkrivenih hemijskih jedinjenja imaju drugu aktivnu ulogu – posao dodeljen posle oslobađanja – a to je da se ponašaju kao agensi čišćenja i progutaju toksične supstance koje su još aktivne. Kada toksične supstance oštete jetru pa onda izađu, enzimi i jedinjenja se oslobađaju sa dozvolom da love odbegle čestice, hemikalije i toksine grozničavo ih prateći kao lešinari. Bitno je da enzimi neutrališu ono što jetra i njene perime ćelije ne mogu jer jetra postaj lenja, spora i preopterećena.

Da se podsetimo ovde: obično, jetra će osloboditi otpadne materije samo ako su oni bezopasni i neaktivni. Jetra ima sposobnost samonadgledanja i prikupljanja. Može da izabere kakvo „smeće" želi da formira i oslobodi u krvotok radi izbacivanja kroz debelo crevo, bubrege ili u žuč kroz žučne kanale. To je ono najmanje kada je jetra usporena i ne može da obavlja redovne funkcije. Ako je jetra spora a neki uzročnici se oslobode a nisu bezopasni, onda ona šalje svoje enzime u potragu za njima. Kada nestašni virus, kao EBV ili HHV - 6 boravi u jetri, stvarajući neurotoksine i drugi otrovni otpad, to je još jedan slučaj kada jetra poziva enzime. (Iako će jača jetra neurotoksine učiniti bezopasnim oni čak i takvi ostaju toksični. Slabijim jetrama treba dodatno vreme i teže bore sa time pa tako enzimi postaju još važniji, mad nisu garancija za neutralizaciju neurotoksina). U njihovom zadatku da love otpadne materije, enzimi jetre takođe imaju sposobnost da ih sakupe opet i vrate u jetru, gde mogu biti smešteni.

Imajte na umu da možete imati početno stanje jetre, koje nije povezano sa povišenim enzimima jetre – na testu. Signali jetrinih enzima su još uvek prisutni – čak i sa najblažim predstanjem jetre ona šalje enzime. Današnje analize krvi ih ne prikazuju dok ne postanu povišeni. Zapamtite: analize su usmerene samo da otkriju nekoliko enzima a ima ih na desetine. Još jedan

faktor koji može da drži niži nivo enzima u krvi je kada ćelije jetre za enzimsku aktivnost progutaju toksine u njoj. Vodeći računa o problemima na vidiku, jetra ima minimalne potrebe da šalje enzime u potragu za odbeglim materijama pa se oni ne pojavljuju u analizama krvi.

S obzirom na to da su enzimi jetre (i neotkrivenih hemijskih jedinjenja) veoma aktivni, to znači da ih jetra ne prepoznaje kao otpad. Kada ih pusti, pusti ih sa razlogom. Medicinska nauka i istraživanja, u međuvremenu, da se enzimi jetre oslobađaju samo kada su ćelije jetre oštećene, uništene, prekinute ili kad izumru – bez ikakvog razumevanja zašto ćelije postaju uznemirene, povređene ili oštećene na drugi način. Oni ga obično odbacuju kao prirodan proces stvaranja enzima i bioprodukta, a istina je da je, u pozadini, značenje mnogo dublje. Ne prepoznaju da se kompleksno signaliziranje i čišćenje zaista dešavaju.

Usput, enzimi jetre se ne oslobađaju samo kada je jetra povređena, što objašnjava zašto možete imati povišene enzime jetre bez uočljivih oštećenja jetre. Možete biti bez simptoma, oštećenja jetre, bez uslova ili preduslova za njihov razvoj uopšte a još uvek možete da čitate o povišenim enzimima niodakle jer toksični sastav otpada koji izlazi iz jetre i oslobađa enzime da rade njihovo izbacivanje gasova i čišćenje. Da ovde ima 10000 strana, ne bi bilo dovoljno prostora da opišemo ulaske i izlaske enzima jetre i posebnih hemijskih jedinjenja detaljno.

ŠTA ANALIZE ENZIMA MOGU DA NAM PONUDE

Podržavam analize enzima jetre za to što mogu da ukažu na to da neko ima problema sa skrivenim stanjem jetre za koje niko drugi ne zna, čak i ako to vodi u pogrešnu dijagnozu ili najbolji ponuđeni plan lečenja. Kada uzmemo u obzir rezultate, treba da budemo svesni da analize ostaju izuzetno važne u osnovi. Kao prvo, rezultati analize nam nikada ne govore šta nije u redu. Doktorima je prepušteno da uvide vidljive znake problema i ako se snimci nisu vratili da nam pokažu jasne smetnje, izrasline ili žarište ožiljaka tkiva u prvom planu, onda su u škripcu u igri pogađanja.

Takođe znam za stotine slučajeva ljudi tokom godina, koji su dobili rezultate sa povišenim enzimima, koji su pokazali da se nešto na psihičkoj bazi dešava sa jetrom – tumori, ciste, ožiljci na tkivu – i još uvek ti problemi nisu ono što izaziva simptome. Da bi razumeli zašto imaju migrenu, bolove i bol, vrtoglavicu, slabost, depresiju ili anksioznost, moraju da razumeju šta mi istražujemo u ovoj knjizi.

Za rane znake i simptome oboljenja jetre, ne treba gledati dalje od predijabetesa ili dijabetesa tipa 2, hipoglikemije, neuravnoteženost šećera u krvi, ekcema i psorijaze, gubitka pamćenja, SAD, ubrzanog starenja, neuravnoteženosti hormona, nadimanja, gihta, tamnih krugova ispod očiju, proširenih vena, kapilara, celulita, zadržavanja tečnosti, limfedema, oticanje ruku i stopala, SIBO čak i niskog nivoa hlorovodnične kiseline u stomaku. Svi su povezani sa jetrom a ima ih još više, kao bezbrojni sinptomi virusa koji obitava u jetri. Neki ljudi sa kojima sam razgovarao koji su imali ove simptome i stanja, dobili su rezultate sa povišenim nivoom enzima a kod nekih su rezultati pokazali normalne vrednosti. Kod mnogo ljudi sa dijabetesom tipa 2, enzimi nisu bili povišeni, kod mnogih jesu. Znači, dijabetes vuče koren iz jetre. Giht je ozbiljno stanje jetre, takođe je i pitanje da li će se povišeni enzimi uopšte pojaviti u analizma ili ne. Mnogo ljudi koji imaju problema sa gojaznošću pokazuju povišene nivoe enzima a mnogo ljudi ne, čak i kada imaju početak masne jetre ili već masnu jetru.

Povišeni enzimi mogu da se pojave i nestanu za nedelju dana ili mesec i zavise od toga sa čime se jetra suočava u datom momentu. Ako su analize enzima uzimane danima i u redu su, jedna analiza jedva da će ih pokazati, ona od posle tri dana će pokazati drastično povećanje a posle dva dana će, možda, nestati. Rezultati vaše analize enzima jetre mnogo zavise od toga kada ste bili kod doktora – da li su povišeni, smanjeni ili negdeizmeđu? Nikako to ne možete znati.

U prkos svemu, ne možemo da olakšamo upotrebu testova enzima jetre. Kao što sam rekao, kada analize pokazuju povišene enzime, to je naznaka da budemo više pažljivi i bolje se brinemo o našim jetrama, koji god put da izaberemo. Potrebno je da zapamtimo da testovi nisu 100 posto bez mane i tačni. Naučili smo ovo kroz testiranje Lajmske bolesti i virusa ljudske imunodeficijencije (HIV). Mnogi ljudi, koji su bili pozitivni na HIV, opet su se testirali i dobili negativan rezultat, što je uobičajeno. Isto je i sa testiranjen na Lajmsku bolest. (Više o ovome u „Lečenje tiroidne žlezde"). Slično je i sa testiranjem lupusa i reumatoidnog artritisa (RA). Njihove analize su usmerene da uoče zapaljenski proces ili podignut imunosistem bez prepoznavanja zašto je imunosistem preterao ili zašto se dešavaju upale. Možete da prestanete sa pogrešnim zaključcima jer je tumačenje rezultata analiza nagađanje.

RANORANILAC DOBIJA ZDRAVU JETRU

Čak i kada analize vrše svoju funkciju pokazujući da je nešto pogrešno, ne možemo se pouzdati u njih kao jedine pokazatelje problema sa jetrom. Ne možemo da živimo svoje živote kao Noje, nadajući se da je sve u redu, oslanjajući se analize enzima kako na poziv na buđenje. Ne želimo da prođemo

gore nego Noje, živeći sa stanjem jetre koja ne pokazuje ništa na testu i koja ne šalje poziv na buđenje. Ne želite da budete pacijent sa dijabetesom, gojaznošću, gihtom ili sa hroničnom vrusnom infekcijom niskog intenziteta kao što je EBV koja može da izazove ME/CFS ili Hašimotovu tiroidnu žlezdu, koji ne počinje da se brine o sebi do očitavanja povišenog nivoa enzima u 50, 60 ili 70. Umesto da čekamo i čudimo se dosadnim ili zdravstvenim problemima opasnim po život koji nam se mogu pojaviti, moramo biti proaktivni i samopouzdani. Moramo da naučimo da prepoznajemo znake i simptome opasnosti vezanih za jetru. Moramo da pobedimo analize udarcem. Kada to stigne do jetre, želimo posebnog ranoranioca.

Poglavlje X

Sindrom zagađene krvi

Skoro svako na planeti je blago hronično dehidriran od detinjstva do odraslog doba. Telo ima sjajnu mogućnost da se prilagođava tome. Ili bolje, jedan organ unutar tela koji teško radi ignoriše sjajnu sposobnost da se prilagodi. Nije lako jetri da nas sprovede kroz decenije dehidracije. Osoba koja je hronično dehidrirana šeta okolo uvek na ivici izloženih ozbiljnih i hitnih simptoma rastegnute jetre. Kada će se ovi simptomi izgubiti zavisi od individualnih konstitucija.

Šta mislite, šta zaista čini dobru konstituciju? Čuli ste da se to pripisuje genima – kada neko slabije grade ne gleda na lutriju gena a neko snažnijeg zdravlja gleda. To ne funkcioniše tako. Ovi razlozi nas samo odvraćaju od onoga od čega dobra grada zavisi: nekoliko toksina u telu doprinosi jačim organima, čineći manji broj zdravstvenih ustupaka. Slabija građa je rezultat više toksina u telu koji doprinose borbi organa, stvarajući više ranjivosti i ustupaka. Ako neko ima povišene toksine u toku i jednu ili više virusnih ili bakterijskih infekcija nižeg intenziteta, hronična dehidracija će usloviti više naprezanja za sistem te osobe. Oni će postaviti nekoga ko će preći onu finu liniju gde hronična dehidracija iznenada prelazi u životni poremećaj.

Na primer, ako imate baketrijsku infekciju nižeg intenziteta ili streptokoku (za šta ne i ne znate da imate), hronična dehidracija može biti razlika između dobrog i razvijanja još jedne infekcije urinarnog trakta (UTI), infekcije sinusa, slučajeva gastritisa, čmička, SIBO ili čak pojave akni. Medicinske organizacije ostaju nesvesne da je bakterija streptokoka često hronična i da su ova stanja povezana sa njom. Ako imate virusnu infekciju niskog intenziteta (opet, na koju niste upozoreni da je imate), hronična dehidracija , takođe, može da znači razliku između vašeg života naspram iznenadnom razvoju ozbiljnog umora, probadanja i bolova, zujanju u ušima, vrtoglavica, peckanje i utrnulost, nesvestice, zbunjenost ili nepravilan rad srca.

Zašto da se brinemo oko hronične dehidracije ako se osećamo dobro? Ako nemate neki poznat problem sa jetrom, niskointenzivne virusne infekcije, alergije, migrene ili bilo koji od bezbrojnih simptoma i stanja koja dehidracija može da pogorša, šta vas briga? Prvo, možda ne znate da imate problem – medicinske analize još uvek ne otkrivaju svaki problem ispod površine. Drugo, kada nismo orezni, hronična dehidracija dovodi svakog na kraj. To je slamčica koja lomi leđa kamile, dovodeći do infarkta u 65. godini,

kada krv postane gusta i zagađena posle previše godina i premalo hidracije. To je kada se pređe onaj vrh preko ivice koji uzrokuje srčani udar čak i ako ste vežbali ceo svoj život. Osećali se dobro, išli na krstarenja, igrali golf, zabavljali se, radili naporno i postigli uspeh, a posle svega toga srčani udar je trijumfovao. Hronična dehidracija je pobedila. Dakle, ne možemo dopustiti hroničnoj dehidraciji da pobedi na kraju.

Vrsta dehidracije o kojoj govorim nije povremena, kao kada zaboravimo da ponesemo flašu vode kada krenemo u dugu šetnju. Ovo je svakodnevna vrsta dehidracije. Uvek se dešava da studenti žureći između predavanja, zauzeti radnici u kancelariji i ljudi koji žure unaokolo po zadatku. Vremenom će biti retko biti na čelu, kao tinejdžeri koji provedu vreme u kupovini. Ne jedu po nekoliko sati, postaju ošamućeni i zbunjeni sa glavoboljom, zamućene su im oči, osećaj blage nesvestice pa čak i krize od kada hronična dehidracija nože da izazova da šećer u krvi radikalno pada. Eto kako tanka linija može biti – za sve ovo bilo je potrebno celo jutro kupovine da bi se pokazali simptomi. Gazirana pića i parče pice koje kupci šćepaju tokom dana im mogu doneti trenutno olakšanje. To nije dovoljno da popravi višegodišnju dehidraciju, to joj samo pomaže.

Imamo strah od dehidracije u posebnim okolnostima. To je duh koji lebdi nad pohodom u pustinji, splav za spašavanje koji plovi ka okeanu i krajnje nužde su to što odvajaju ljude od izvora. Ono što ne uzimamo kao dovoljno ozbiljno jer nismo svesni koliko je opasno, je blago prijatniji duh hronične dehidracije, koji sedi iza dvostrukog ogledala i gleda nas, živi sa nama i uzrokuje probleme koje ne možemo da vidimo. Nije tako jezivo na početku ali može da nas dobije na kraju. To je kao vaš dugogodišnji prijatelj sa kojim ste uvek bili zajedno taman dovoljno, sve dok jednoga dana nije uradio nešto šokatno, preko čega niste mogli da pređete.

Hronična dehidracija uvek jaše iza vas i biće tamo toliko dugo, sve dok ne prestanete da je osećate. Ako ste, tokom nekoliko meseci, najzad dovoljno hidrirani, tada pustite dobrobit da sklizne pored vas i vrati se na stare staze, mogli biste da osetite da se dehidracija vratila kao majmun na vaša leđa i više nećete želeti da je nosite unaokolo ni momenta više.

Ne učimo o hidraciji. Dok smo mladi, učimo umesto toga da su južnjački kolač i čaša soka od jabuka sve što nam treba da preguramo celo popodne u dnevnom boravku ili pre škole. Dok je sok od jabuke dobar jer organski i bez konzervansa, nekoliko gutljaja nije dovoljno za dete tokom nekoliko časova igre, što je bila normalna praksa godinama. Kroz detinjstvo, adolescenciju i odraslo doba, učimo i ponavljamo iste lekcije. Kada imamo svoju decu, nesvesno ih učimo i ponavljamo da je dobro u životu biti dehidriran. Razlika kada smo mi hidrirani je zadivljujuća. Kao igranje u bazenu, nošenje nekoga na ramenima nazad i napred, od kraja do kraja i opet i opet, i onda najzad

spustimo igrača posle pobede i osetimo da težina nestaje – isto tako slično se i hidriramo. Ako se borite sa hroničnim simptomima ili stanjima bilo koje vrste, bilo da imate pravu dijagnozu ili ne, postajanje hidriranim može da doprinese svetu razlika iz vašeg isklustva sa tim problemom.

Naše navike u ishrani su normalni deo našeg načina života i ne doprinose stabilizaciji šećera u krvi već za dovođenje u ispravno stanje i preokret hronične dehidracije. Izbori tečnosti koje ljudi biraju su skoro uvek neodgovarajući za pravu hidraciju. (Da, ovo govorim i onim sportskim entuzijastima koji piju moderna pića sa elektrolitima posle dugog dana – ne mislite da će vam to obaviti posao. Mnogi ljudi koji vežbaju tokom većeg dela života su hronično dehidrirani). Preko svega, ni dijete nisu dovoljno hidrirane. Dodajte tome alkohol, farmaceutske proizvode soli lošeg kvaliteta koje se provlače kroz mnoga jela i dobićete recept za svakodnevnu dehidraciju.

Kada se probudite ujutro, da li pijete litar vode sa limunom? Veoma malo ljudi to čini. To je idealan postupak da vas zaštiti i održi hidriranim čak i kada unosite normalnu hranu i piće tokom celog dana. Ta voda sa limunom je prva stvar koja može da vas zbrine. Sok od celera ili frape? Pa, zavisno od čega je frape. Ako je recept moderan, šanse za dehidraciju su tu jer pun radikalnih masti kao supena kašika koksovog ulja, putera od oraha, prah proteina surutke i jedva nešto voća. Ovi ceđeni sokovi nisu samo jutarnja rutina za dehidraciju. Postoji tradicionlna hrana za doručak na kojoj su ljudi odrasli – slanina, jaja, tost sa čašom mleka i, možda, obrađen, pasterizovan, bez konzervansa sok od pomorandže, kao nekad. Šta je sa kafom? Mnogo ljudi pije jutarnju šolju kafe i to je povezano sa odlaskom na posao. Verovatno će biti vreme za ručak dok stave nešto drugo u sebe.

Kod mnogo nas su, vremenom, ćelije jetre prilagođene tome da nisu nikad dovoljno hidrirane. Zbog čudesne i nepoznate hemijske funkcije koju ja zovem efekat kamile, naše jetre su u stanju da naša tela drže hidriranim dugo vreme. To nije ni savršena ni idealna hidracija. Dok traje, to je održavanje života.

Čak i kada je bombarduju uzročnici, vaša jetra uzima u koliko god malim količinama, visoko kvalitetne tečnosti koje unosite hranom ili pićem, ona je kao sunđer. Živi u čekanju na onaj momenat kada uradite nešto dobro za sebe pa makar i slučajno. Možda pre šest meseci, vaša tetka ili baka vam je ponudila jabuku, nešto što inače ne bi jeli – jetra je prešla u vođstvo. Prešla je u vođstvo zbog zelene salate koju ste jeli prošle nedelje na zabavi u kraju i pomorandžu koju su prijatelji podelili sa vama gledajući fudbalski trening dece. Vaša jetra prepoznaje molekule žive vode iz voća, povrća i lisnatog zeleniša kao jedinstvene i retke prolaznike u krvotok i hvata ih kao kada dete u Uskršnjem jajetu traži ona sa nagradom.

Dalje, vaša jetra čuva ove molekule vode za suše koje dolaze, ovaj put kao dete koje krije njegov ili njen slatkiš za Noć veštica i konzumira ga razumno nedeljama. Vaša jetra zna da je to ljudsko stanje i da ne činimo mnogo da bismo pravilno hidrirali naše telo. Ovo nas vraća hiljadama godina unazad, hidriranje nije uvek bilo laka opcija. Izvori nisu uvek bili blizu. Tako, uz jetrinu mudrost, ona oblaže vredne molekule bioaktivne vode koncentrišući ih. Kada unosite gazirana pića, kafu, crni čaj ili druge dehidrirane izvore, vaša jetra oslobađa nešto od visoko koncentrovanih molekula bioaktivne vode, tako da dodiruju neaktivne, iz vode, zagađene, prefiltrirane ili na drugi način mrtve molekule, koristeći neaktivne molekule da raširi aktivne, koncentrisane i prolazne informacije u procesu promene neaktivne vode u treperavi, aktivni, živi izvor. Ovako izmenjena voda može da učini dobrobit celom telu, hidrirajući i druge organe, ka što su srce i mozak, jer se kreće kroz ostatak krvotoka.

Godinama ste bili povezani sa efektom kamile a da to niste ni znali. Kao što možete da budete dehidrirani godinama, mogu i drugi ljudi. Opet, zahvalite se jetri za vaš opstanak. A šta ako vaša jetra posrne? Uzima čistača za bolji rad, više hidrirana jetra održava sposobnost da prođe koncentrisane molekule bioaktivne vode da bi hidrirala krv. Potrebno je da jetra bude ta koja će da održi sposobnost za prirodnom detoksikacijom i da se izbori sa jurišem tipičnih uzročnika koji je stalno posećuju. Ako ne pazimo na sebe, sa druge strane, čudesna hemijska funkcija kamiljeg efekta polako počinje da nestaje. Ako nam je dijeta loša i loš sistem hidracije još iz mladosti, u kasnijem dobu može da nestane. Ako smo kao deca imali sreće da smo imali više voća i povrća i manje stavki za dehidraciju, efekat kamile može da potraje duže. Na neki način, na određenoj tački, kada jetra postaje spora, slaba ili ugrožena na drugi način i godinama radila sa malo hidracije, njena mogućnost da se prilagodi i zaštiti nas sa ovom hemijskom funkcijom se umanjuje. Jetra postaje spora jer se otrovi vraćaju u krvotok i limfni sistem i ovo je, moji prijatelji, jednako onome šta ja nazivam sindrom zagađene krvi.

Naša krv je veoma komplikovana. Toliko je komplikovana da ako mi, kao društvo, mislimo da znamo svaku njenu misteriju, grdno se varamo. Ako verujemo medicinskoj nauci i istraživanjima da je otkriveno na milione hemijskih funkcija koje se pojavljuju u našoj krvi, mi smo ludi. Ako verujemo da je ceo poredak hormona koji se pojavljuju u našoj krvi pronađeni, gubimo. A ako verujemo da je to ogromno, univerzalni krug imunoloških ćelija i korisnih mikroorganizama, koji su deo unutrašnjih radova naše krvi, pronađeni, otkriveni i shvaćeni, onda imamo masovno poricanje. Jednostavno, istina da je naša krv zagađena od zbira toksina koji se vrte u glavama laboratorijskih naučnika – kad bi samo oni znali šta nam pliva u krvi. Potrebno je organizovati višestruke okrugle stolove o krvi da saznamo samo deo o tome šta zagađena krv ima da ponudi nauci i istraživanju kao prozor u ono zbog čega ljudi pate. Vaša krv je reka iz koje sigurno ne želite da pijete, sve dok je pročistite i učinite sigurnom za piće.

Kada ste dehidrirani, imate gušću krv, kraj priče. A vi je ne želite. Teška i puna obilja toksina i drugih uzročnika, vodi ka simptomima i stanjima opisanim u ovom poglavlju, kao i simptomima i stanjima u namenjenim poglavljima kasnije u Delu II i III. Sve zavisi koju vrstu zagađene krvi imate.

PITANJA ENERGIJE

Ne želimo da pobrkamo pitanja energije sa umorom, bilo da je nekada hroničan, adrenalinski, neurologičan ili, čak u slučaju blagog umora, su nepoznati umori o kojima možete pročitati u mojim ranijim knjigama. Vrsta pitanja energije o kojima ovde govorim je veoma uobičajen kod ljudi sa početnim stanjem spore jetre. Ovo su ljudi koji obično imaju svu energiju sveta i mogu da izdrže ceo dan. Onda, kada jetra počinje da biva opterećena ili dehidrirana, kod njih se javljaju blagi znaci zgusnutosti i njihova energija počinje da opada. Za one koji obično idu 100 milja na sat i ništa ih ne može sprečiti da obave sve zadatke, ovaj pad energije neće biti dovoljan da ih spreči da ne idu na košarkašku utakmicu sa preduzećem ili da ih pošalje kod doktora. Bilo bi dovoljno to da osete usporavanje na različitim tačkama tokom dana, kada to najmanje očekuju. To je jedan od prvih znakova disfunkcionalne jetre, koja rezultira da zgusnuta krv cirkuliše kroz telo. Kada srce mora da radi jače da bi slalo krv kroz telo, novo je iskustvo osetiti se isušenim.

Opet, ovo nije slučaj visoko aktivnog umora EBV koji izaziva ME/CFS, mada to ne mora da znači da ako neko nema EBV skriven u jetri spreman da krene ka tiroidnoj žlezdi i obrazuje Hašimotov slučaj ili oblik misterioznog neurologičnog simptoma. Metabolizam je termin koji se uvek koristi za prikrivanje onog što se ne razume u telu, kao neotkriveni sindrom zgusnute krvi. Ovo energetsko pitanje je one vrste kada neko kliza veoma dobro i počinje da primećuje promene u izdržljivosti. U ovom slučaju, promena dijete i čišćenje jetre i krvi može joj ili mu povratiti energiju poprilično brzo. Bez obzira na to koju ste dijetu izabrali u ovom slučaju, čak i da nije odgovarajuća nekom sa ozbiljnim simptomima i stanjima jetra će vam pružiti stojeće ovacije u znak zahvalnosti za poboljšanje.

TAMNI KRUGOVI ISPOD OČIJU

Tamni krugovi ispod očiju mogu nastati u ranom detinjstvu. Razborit roditelj će odvesti dete kod doktora, pitati šta ih uzrokuje i mnogo pedijatara će reći da to može biti alergija, verovatno alergija na gluten. Kada odrasli primete njihove tamne krugove oko očiju, takođe često pitaju zašto. Oni

misle da su tamni krugovi rezervisani za jutra posle rada do kasno u noć ili proslava, mamurluk, dobijanje gripa – pa šta ih uzrokuje kada ne postoje ovi razlozi? Ljudi će da upotrebe korektor ili da odu u spa, baciti par krastavaca na oči i umotati se u morsku travu i time se pozabave – samo što to ne rešava problem.

Ironično je jer krastavci i morske biljke uneti u telo, zapravo, doprinose ozdravljenju. Sigurno da kriške krastavca sa spoljne strane može da rezultira uobičajenim tamnim krugovima, kao neko ko je privremeno dehidriran zbog unošenja toksične hrane, ostajanja do kasno u stresnoj noći ili pije puno martinija. Čak i seksualna aktivnost može da uzrokuje tamne krugove i, verovali ili ne, krastavac primenjen na očima može da dovede do napretka. Stvarno, duboko ukorenjeni razlozi zašto se ljudi suočavaju sa hroničnim tamnim krugovima oko očiju, potrebno vam je više od krastavaca i morske trave – treba da pijete sok od krastavca za hidraciju krvi, limfe i jetre i počnete da dodajete travu iz Atlantika vašoj dijeti da izvuče otrovne teške metale i drugih otrova, dok sebi obezbedujete važne, životne minerale.

Tamni krugovi oko očiju nedeljama i mesecima znače skriveni problem – problem jetre. To je tako i kod dece. Tamni krugovi vode u dijagnozu alergije na gluten ili problem sa stomakom, samo okrenut onome što se zaista dešava. Inače, ovi simptomi se povezuju sa toksinima, dehidrirana jetra stvara toksine i zgusnutu krv. Onde gde je koža tanka ispod očiju, tamni jer krv koja ide kroz nju ima nedostatak kiseonika i puna je otrova kojima smo izloženi i od uzročnika koje smo nasledili od predaka.

Kao što ćete pročitati u Poglavlju 28 „Pande, žutica i jetra bebe", mnogo dece raste bez spore jetre. U tom slučaju, tamni krugovi nestaju. Mnogo ljudi ne rastu bez toga ili razvijaju ili ponovo razvijaju sporu jetru kada su stariji, na tački kada ovaj simptom može uticati na odrasle. To nije znak da vas je jetra izneverila. To je znak da se vaša jetra napreže da ostane u ravnoteži i zaštiti osobu u kojoj se nalazi, zadržavajući mnogo toksina koje može i na određenoj tački počinje da biva tako napregnuta da je prinuđena da oslobodi neke od njih.

Ako mislite „U redu je, nemam tamne krugove ispod očiju, sigurno nemam sindrom zgusnute krvi", ne žurite. Postoje razne vrste i i nivoi toksina i drugih izazivača koje ja nazivam uzročnicima problema jetre. Neki mogu da se pojave kao tamni krugovi, neki mogu biti oslobođeni iz jetre u krvotok bez pojave tamnih krugova (i umesto njih izazovu druge probleme). Kada je jetra spora, opuštena, ugrožena i ne radi punom snagom, može da oslobodi ceo koktel starih i novih uzročnika koji mogu da doprinesu tamnim flekama ispod očiju. Na primer, farmaceutski proizvodi mogu uzrokovati tamne krugove. I ako ih nemate sada, lekovi koje ste uzimali tokom godina a jetra ih je sklonila svojevermeno, mogu biti oslobođeni u krvotok sada. Otrovni teški

metali mogu da uzrokuju dugotrajne tamne fleke ispod očiju takođe kod dece i odraslih, kako već može u porodici različitih pesticida. Izloženost benzinima i drugim naftinim derivatima, rastvaračima i običnim kućnim sredstvima za čišćenje mogu da izazove tamne senke ili čak upale podočnjake.

Ipak, tamni krugovi ispod očiju znače da imamo sindrom zgusnute krvi u rukama, što određuje koliko su ozbiljno hidrirane. Adekvatna hidracija na dnevnom nivou može da očisti zgusnutu krv i poboljš jetru taman toliko da razbije te krugove. Pitanja energije i tamni krugovi ispod očiju nisu sve što zgusnuta krv može da izazove.

REJNODOV SINDROM

Rejno je stanje sa kojim mnogi žive danas. Ovaj sindrom uključuje promenu boje kože, nekada sa peckanjem i utrnulošću, češće u udovima. To je rezultat otrova koji se iz jetre penju u krvotok – to je to, sindrom zagađene krvi. Zašto svako ko je dehidriran nema ovaj sindrom? Za to što su odloženi otrovi, u ovom slučaju, posebni uzročnici: virusni otpad.

Dok ostali uzročnici, kao što su živa i ostali dodatni otrovni teški metali mogu sigurno da doprinesu otežanom radu jetre, takođe hrane i viruse da mogu da stvore više toksičnog otpada, koje predstavlja Rejnoov sindrom, imaju posebnog stanovnika jetre – to je Epštajn-Barov virus. Uz čestitke za sve što su doktori pronašli i dijagnostifikovali EBV u analizi krvi pacijenta sa Rejnoovim sindromom, virus je u telu. Dok mnogo EBV može biti pomereno u tiroidnu žlezdu ili iza, nešto od toga ostaje u jetri.

Možete naučiti više o antivirusnim protokolima takođe i iz EBV virusnog bioprukta, virusnih leševa, neurotoksina i dermatoksina u „Lečenje tiroidne žlezde". Kada ovaj virusni otpad, koji sadrži tragove otrovnih teških metala, napusti jetru, može da lebdi i pluta blizu kože menjajući pigment u tim zonama i stvara te tamne mrlje, koje su dobro poznate pacijentima sa Rejnoovim sindromom. Punoća, zagađena krv i virusna jetra čine tok problema Rejnoovog sindroma, kada se neurotoksini, dermatoksini i ostali uzročnici vraćaju iz jetre u krvotok i teže da se zadrže u zonama slabije cirkulacije, tj. u prstima i nožnim prstima. Onda, više toksina u krvi – manje kiseonika, znači promena boje u mnogo slučajeva. Peckanja i trnjenja mogu da potiču od neurotoksina koncentrisanih u krvi.

Osobe sa ovim sindromom, prilikom dijetalne ishrane hrane i viruse i može da se javi nekoliko simptoma. Dok mnogo pacijenata sa ovim sindromom čuju da je ovaj fenomen posledica autoimunološke bolesti, koja uzrokuje nered u telu, umesto toga treba da čuju istinu: virusi i problemi je-

tre uzrokuju problem sa krvlju koji može biti otklonjen jer se telo ne okreće protiv sebe, kao što spekulišu autoimunološke teorije jer su u zabludi.

GIHT

Zagađena krv i giht idu ruku pod ruku kao vrana i kukuruzno polje. Nož i kuhinja. Kao konj i kočije. Ako sklonite strašilo brzo ćete ostati bez kukuruza zbog ptica. Uklonite nož iz kuhinje i osuđeni ste na jela iz mikrotalasne umesto da ih spremate sami. Uklonite konja od kočije i vi i vaša simpatija ćete ostati zaglavljeni i promrzli na sred ulice i neće biti romantičnog izleta kaldrmisanim ulicama. Šta hoću da kažem? Bez zagađene krvi nema gihta.

Pogledajte izraz „giht" u najjednostavnijim izrazima, to je stanje označeno kao oteklina, bolni zglobovi, češće na stopalima i rukama. Bez antitela prikazanih u analizama krvi kao signal RA i bez vidljivih znakova osteoartritisa, medicina ne zna gde da krene sa ovim simptomima ispred nje. Istorijski, giht je rezultat mnogo različitih pogrešnih dijagnoza. Sa gihtom kakav nam danas poznat, mnogi doktori kažu da kristali u sunovijalnoj tečnosti zglobova uzrokuju pogoršanje i upalu. Neki doktori vide kristale kao uzrok za momentalnu dijagnozu gihta. Drugima nije potrebno da vide kristale da odluče procesom eliminacije da li je to što traže kod pacijenta to stanje.

Šta je, zaista, giht? Ako je sve u redu na medicinskom polju, evo šta ćete čuti kod lekara: "Izgleda da imate neko stanje jetre. Čini se da imate kristale u zglobovima, formiranih od velikih količina mokraćne kiseline. Kristali nam govore da jetra ne prečišćava kako treba i da bubrezi plaćaju cenu. Kada krv postane zagađena i preplavljena otrovima iz nefunkcionalne jetre predugo, nosi otrovni tovar – zagađenu krv. Kao rezultat, otpad može da se smesti u različitim delovima tela. Zglobovi su jedno od tih mesta jer sa Rejnoovim sindromom su daleko najpovoljnija mesta za slabiju cirkulaciju. Vaš problem sa zglobovima je problem jetre."

Kada neko ima dijagnozu gihta, to je dijagnoza stanja jetre. Zbunjujuće je misliti da su kristali uočeni kao razlog gihta, kada ljudi ispoljavaju iste simptome bez prisustva kristala. Kristali nisu uzrok gihta i ne uzrokuju bolove – mora se ići dublje. Dok imamo jetru koja nepropisno radi i koja automatski ne pretvara u kristale, kristali se automatski prenosu u jetru koja nepropisno radi. Kristali su samo deo onoga što se dešava da bi bili pronađeni u velikoj gomili prljavštine i nekada nisu tamo – mada mnogo uzročnika još uvek jeste. Ako bi istraživači primili k znanju prljavštinu koja može da ispuni našu krv i sagledaju sve otrove koji mogu biti stvoreni, bili bi zaprepašćeni. Iznenada bi rekli „Možda nisu kristali. Pogledajte sav ovaj toksični mulj koji nismo ni pogledali u laboratoriji – oksidacija teških metala, petroleum iz lekova,

neurotoksini i ostali virusni ostaci od patogena koji žive u jetri...". Razumite da otrovi i toksini **imaju težinu za njih.** Kada teku ka našim udovima teže da potonu i skupe se tamo zbog svoje teške prirode. Ne vraćaju se u krvotok tako lako jer spora i disfunkcionalna jetra rezultira da se krv povuče nazad iz udova jer je slabija i sporija nego krv iz srca, koja je sklanja na stranu.

Ako nemate kristale u zglobovima ili urate ili kalcijum pridružen pseudogihtu – i čak i ako imate kristale – evo šta ćete verovatno čuti od vašeg doktora „Ovo je virusna upala zglobova. Virusi vole da žive u našim jetrama. Takođe stvaraju dosta toksičnog mulja, koji da je još više posla nego obično. To znači da jetra ne može da ga zadrži onoliko koliko bi htela pa mnogo virusa nalazi izlaz iz jetre, putujući zglobovima i stvarajući bol i upalu. Mada se antitela ne pojavljuju u vašem krvnom nalazu, ono što zaista možete da očekujete je oblik RA, gde se Epštajn-Barov virus hrani u jetri punoj uzročnika, sve dok najzad ne krene prema zglobovima".

Mnogi ljudi sa dijagnozom RA peko antitela prisutnih u krvi takođe mogu imati kristale urata, koji su zanemareni zbog antitela. Kada ne mogu da nađu antitelo, onda se javlja giht. Klasičan slučaj zanemari – ono – što – ne – vidiš u medicini.

Još jedan uobičajeni simptom pridružen gihtu izaziva zabunu: oticanje udova. To nisu samo zglobovi pod upalom, to je zadržavanje tečnosti oko ruku, stopala, kolena pa čak i lakta. Ove zone postaju bolne i mogu se desiti sa ili bez prisustva kristala u zglobovima. Posle lekarskog ispitivanja srca i bubrega pacijenta i nalaza da funkcionišu veoma dobro, oticanje se smatra misterijom vodenog otoka. Ono što će pacijent da dobije je dijagnoza slabe limfne cirkulacije zbog spore, nefunkcionalne, ugrožene jetre sa zadržavanjem limfnih tečnosti koje stvaraju pritisak u raznim delovima tela. Ako se povišeni enzimi ne pokažu na analizama jetre onda je za lekara sve u redu. Stanje jetre ostaje neprimećeno i za lekara i za opštu medicinsku nauku i istraživanje.

Primetili ste nešto neobično kod gihta a to je da ljudi sa gihtom često imaju dijabetes. Niko ne zna zašto se ova uzajmna veza dešava. Pa, ova korelacija nije slučajna. Kao što ste čitali u Poglavlju 15, dijabetes je više problem pankreasa ali i jetra ima zapaženu ulogu. Medicinske organizacije, ako znaju istinu o gihtu i dijabetesu, sabraće dva i dva i shvatiće da su to oba problema jetre i, samim time, međusobno povezani. Imaju da otkriju kako toksini i virusi deluju i kako oni dolaze u krv, što znači da će se medicina razvijati.

Ljudi sa gihtom treba da se uzdržavaju od unošenja masti i jakih proteina jer što ih više unose jetra postaje sporija i simptomi se pogoršavaju. Ovo nema veze sa shvatanjima oko ishrane, to je samo ono što svaka osoba sa gihtom treba da preduzme radi izlečenja. Smanjenje unosa proteina i masti

u dijeti da je gihtu (i pseudogihtu) daje olakšanje obolelom jer daju jetri šansu da se oporavi i očisti krv. Ako su kristali urata i kalcijuma prisutni, biće smanjeni. Bilo da jeste ili nije problem u kristalima, simptomi gihta će nestati. Moramo da promenimo mišljenje i da gledamo kristale kao obeležen put koji lekari često ne vide. Mišljenje je da naučnici voze kroz maglu i samo je jedan jelen koji prelazi put vidljiv. Kada je magla podignuta, vide se svi znakovi pored puta – uspori, stani, ograničenje brzine, obilazak, jedan smer, ne ulazi, slepa ulica, raskrsnica, oštra krivina, prelaz preko pruge, put za evakuaciju i više, da bi se bolje snašli na daljem putu.

PROŠIRENE VENE

Kada ljudi imaju proširene vene ili kapilare, često ćete ih čuti kako se sarkastično zahvaljuju praocu i pramajci. Pamtimo rođake sa ovim tamnim, vidljivim krvnim sudovima na stopalima, člancima i nogama, često i na mišićima tela, torzu ili rukama pa mislimo o njima kao o genetskim.

Ali to nije tako. Kod doktora ili plastičnog hirurga, gde ljudi često idu da uklone proširene vene, ima još jedan simptom koji bi stalno trebalo da bude dijagnostifikovan kao stanje jetre a ne kao genetsko nasleđe. To je zbog toga što uzročnici ne mogu da siđu iz roditelja u dete, što se dešava u svim generacijama. U okviru iste porodice možemo imati isti toksine nastanjene u jetri stvarajući zagađenu krv. Sa ostalim simptomima i stanjima u ovom poglavlju, možemo imati ugroženu jetru i zagađenu krv bez razvijanja problema. Kao što ćete pročitati u poglavlju 36 „Poremećaj jetre", postoji mnogo faktora koji mogu da zaguše jetru. To je potpis koktela toksina koje imate i koji određuje kako da učini sebe poznatim.

Šta se zaista dešava kada neko ima proširene vene i kapilare je to da je njihova krv hronično dehidrirana i hronično zagađena tokom godina. Čućete lekare i sestre kako su više puta uzimali krv pacijentima i ona je bila tako gusta da, kada us uklonili iglu, mlaz krvi je bio kao melasa. To je ekstreman slučaj hronično zagađene krvi. Čak i kada se ovo ne dešava, to ne znači da krv nije zagađena.

Da budemo načisto, ovde ili bilo gde o ovom poglavlju ne govorimo o krvi koja se zagađuje zbog obilja trombocita. Takođe, ni o tome da li je krv gušća ili ređa zbog trombocita koji mogu da uzrokuju ugrušak ili ako nedostatak trombocita uzrokuje povrede koje krvare. Ne govorim o poremećaju trombocita. Iako su ozbiljni i zaslužuju pažnju, oni su posebna tema. Problemi sa trmobocitima mogu da znače virusnu infekciju jetre i slezine.

Zagađena krv o kojoj govorimo je ona koja postaje zagađena zbog hronične dehidracije tokom godina a, istovremeno, jetra je puna otrova natalo-

ženih u krvi tokom godina. Visoko masne dijete, kada su masnoće iz krvi u povišene u krvotoku jer neko jede tri masna obroka dnevno, bez saznanja da i to doprinosi gustoj krvi. Zagađena krv je opterećenje za krvotok pa je telo prilagođava. Prepoznajući da je to usled viskoziteta, krv se često kreće sporije nego obično, putujući kroz arterije i vene, eventualno uzrokujući probleme. Ne kreće se sporo uvek. Ima momenata kada je naš nivo stresa niži i više vodimo računa o nama i hidriramo se, znajući to ili ne. Krv će se razrediti i teći glatko. Onda, kada opet dehidriramo, više toksina će se vratiti iz jetre u krvotok i krv će se opet zgusnuti.

Kada se krv zgusne, naši krvni sudovi teže da se polako suze, jer ih voda na prirodan način širi. (Još jedan razlog da ostanete hidrirani ceo život – štiti vene od sužavanja). Manje vode u krvi znači da srce mora radi sa više napora da bi dovelo supastu, toksičnu, dehidriranu krv iz donjih ekstremiteta, što uzrokuje uvlačenje zidova vena, što usporava krv. Krv, koja se sporo kreće, čini da srce radi otežano što, zauzvrat, što dovodi mozak u stanje uzbune. Da bi se srcu olakšao napor, mozak zove za povišeni protok krvi. Kao odgovor, mnogi enzimi, proteini i hormoni koja nauka i istraživanja još nisu otkrili, počinju proizvodnju ćelija da bi proširile puteve za krv. Ovo ograničava širenje postojećih vena i rast novih, što je gotovo mutacija vaših krvnih sudova. Tada vidite da prošierne vene i kapilari pojavljuju.

Oni nisu ni vrhunsko ni sjajno rešenje, ne rešavaju problem. Ono što rade jeste da služe kao signalna zastavica za nekoga da promeni ono što radi i detoksikuje jetru da bi se očistila krv. Kada se to desi, onda može da zaustavi rast dodatnih proširenih vena i kapilara a postojeće mogu da se vremenom smanje.

UPALA

Ona može da se desi iz dva razloga a nekada iz oba odjednom. Prvo su povrede. Padnete na ledu, dobijete udarac baveći se sportom ili se desi neki drugi incident, onda vaše telo reaguje upalom. Navala je drugi razlog za upale u telu, pa i u slučaju hronične upale, razlog je patogen. Bez obzira na to šta ćete reći na ovo, uzrok upale su samo ova dva razloga.

Često čujete da je hronična upala rezultat imunosistema tela koji napada samog sebe – to je to, to je odgovor autoimunosistema. Medicinske organizacije još nemaju načina da otkriju koliko često su virusi kao EBV i HHV – 6 i nakterije (kao streptokoke) prisutni u našem telu. Ovi napadači, koji nekada uzrokuju povrede oštećujući tkiva, su pravi izvor upala u vašem telu. Telo se nikada ne napada samo. Prisustvo bilo kojih antitela, čak i označenih kao autoantitela, su zaista tu da napadnu patogene i obnove i ozdrave tkiva oštećena patogenima.

Kao što ste videli do sada, jetra je prostor za kampovanje za različite patogene npr.viruse i otrovne materije koje ih hrane. Naravno, i virusi će, takode, da oslobode svoje toksine, npr.neurotoksine koji prate nerve i doprinose upali. Same ćelije virusa, jednom izašle iz jetre, mogu da napadnu različite delove tela. Na primer, u „Lečenju tiroidne žlezde", EBV će napasti tiroidnu žlezdu stvarajući upalu poznatu kao Hašimotov tiroiditis. Ćelije virusa će napasti slabe tačke i tako se možete naći sa starom povredom koja nije zacelila ili i dalje bukti bez posebnog razloga.

Recimo da ste prilično povredili koleno, to se intenzivira, uzimate vrećicu leda protiv upale. U slučaju hronične upale, vaše telo radi na način da je spusti tokom vremena. Kada pružite ruku da učinite napor ka prirodnom prilazu da biste jeli zdraviju hranu i počeli sa spiskom dodataka, telo će ljubazno odgovoriti i primetićete neke rezultate. Kada vidite da se upala smiruje kao rezultat prirodne ishrane i suplementacije je pojava kod mnogo doktora u poslednje vreme. Kako su bili svedoci da se kod mnogih pacijenata stanje popravilo zbog ovih promena, napisali su knjige i šire poruku kao jevanđelje. Sjajno. Pohvalio sam ih za preuzimanje inicijative sa novim pristupom povratka na osnovno. Ono što treba da znate za svoje zdravlje je da ovi proslavljeni pristupi ne znače da se upala neće povratiti jednog dana niti znače da ćete dobiti najbolja moguća poboljšanja. Za sada, ovo profesionalno razumevanje zašto se određene grupe njihovih pacijenata osećaju bolje je samo zagrebalo površinu, kao kod ledenog brega.

Pravi razlog zašto je ljudima lakše u ovim slučajevima je da biraju zdraviju hranu i dodatke sa određenim hranljivim materijama koje čiste jetru i krv. To daje manje goriva virusima, bakterijama i patogenima koji su opali i ne mogu da izazovu toliko upala. Izaberite dijetu koju hoćete, čak i kvazi dijetu, i upala će opasti jer ona zadržava omiljeno gorivo patogena i odzvoljava jetri da se malo rastereti i pročisti krv. Gušća i nečistija krv je bolja za hranjenje patogene i rezultira upalom; čistija krv, manje upala.

Trend bez glutena je popularni deo mnogo dijeta protiv upala, prateći mišljenje da je gluten, suštinski, raspaljiv. Pravi razlog je da pomaže uklanjanju žudnje za glutenom prisutnih bakterija i virusa, jer je gluten njihova omiljena hrana. Medicinske organizacije tu totalno nesvesne ovoga jer ne veruju da ovi patogeni „jedu" , ali to rade. (Možete pročitati više o hrani patogena u Poglavlju 36 „Šta pravi probleme jetri"). Za pravo olakšanje koje je ukopano ispod površine u korenu hronične upale više u „Spas za jetru 3: 6: 9" u Poglavlju 38 i antivirusni i antibakterijski protokoli u „Lečenje tiroidne žlezde" i „Medicinski medijum je tu za vas".

NESANICA

Ima mnogo uzročnika nesanice i poremećaja spavanja, zbog čega sam posvetio peto poglavlje tajnama spavanja u mojoj knjizi „Lečenje tiroidne žlezde". Ono što je bitno da znate je da su nesanica i poremećaji spavanja sindromi zagađene krvi. Čak i ako su drugi uzroci u pitanju, nesrećna, preopterećena, koja se bori ili oslabljena jetra ne može da pomogne.

Nekoliko različitih gledišta na sindrom zagađene krvi utiče na spavanje. Kao prvo, tu otrovi prisutni u njoj. Pošto se krv puni bekstvom od toksičnih teških metala koji oksidiraju u vašem sistemu, zagađenje virusima (čime mislim na otpad – bioprodukte i neurotoksine), pesticide i druge hemikalije sa liste uzročnika, mozak postaje zasićen njima a on je suštinski za miran noćni odmor.

Onda je tu i jetra. Kao precizna mašina što i jeste, kada ne rade svi cilindri ili ne radi kako treba, počinje da se trese, škripi ili krči. Ili kao konj koga jašete nemirnog ili gladnog, pa liči na avet. Kako god, nećete mirno jahanje i to ulazi u vaše vreme za spavanje: sredinom svake noći vaša jetra se budi, obično savijena, da počne da radi za vas da biste ujutro mogli da očistite ono što je skupljeno kroz urin i pokretima creva. Pošto vaša jetra počinje da se zagreva da bi obavila ovaj posao, može da zapadne u suptilan grč jer sve toksične materije sa kojima ima posla su iz nje same i iz zgusnute krvi koja se vraća u nju. Grč čak može da iscedi nešto od otrova nazad u vašu krv u osnovnom obliku, čineći još zagađenijom. Dok nema grča koji možete da osetite, jetrini mehurići i škripa stvaraju dovoljno uznemirenosti u telu da može da vas probudi u ranim satima. Dodajte nemir u mozgu od toksičnih materija u krvi, neka zapaljenja jetre, anksioznost i poremećaj skrivenog posttraumatskog sresa (PTSD) zbog lošeg spavanja u prošlosti, partnera koji hrče pored vas ili zvukova spolja i imaćete dobar slučaj nesanice. Imajte pravac ka vašoj jetri, hidrirajte je i uklonite simptome zagađene krvi iz recepata pa ćete imati šansu da se borite za san i sasvim nov odnos ka odlasku u krevet.

LEKOVITI IZVOR

U nekom od predstojećih poglavlja, pročitaćete o drugim načinima na koje zagađena krv može uticati na vaše živote. Videćete više o tome kako sa svime što dolazi sa njima, naše jetre postaju preplavljene i kako u tom procesu gube svoje sposobnosti neutralizacije.

U Irskoj, postoji poznati lekoviti izvor. Ljudi odlaze tamo stotinama godina da bi uzeli visoko aktivnu, živu vodu u njenom najmoćnijem obliku.

To je izuzetna izvorska voda koje neutrališe. Ako želite da bacate smeće u izvor, voda je toliko moćna da će ga izvor neutralisati. Što više smeća i toksičnih materija bacate u njega više će moć neutralizacije biti umanjena, dok potpuno ne nestane. U izvoru će postojati voda, neživa na načine koje čak i ne možemo da odgonetnemo ili izmerimo jer ne možemo da izmerimo ili odgonetnemo njenu misteriju isceljenja, na prvom mestu.

Ovo nestajanje je ono što pokušavamo da zadržimo reku vaše krvi od činjenja, što znači podršku zdravstvenim, izvornim čudima neutralizacije vaše jetre. Otkrivajući kako da je sačuvamo od početnih trovanja znači naučiti sebe kako da se zaštitimo od zagađene krvi. To je jedna od vaših najvećih linija odbrane u životu.

Poglavlje XI

Masna jetra

Tokom života, jedemo da bismo preživeli. Teške okolnosti, obično praćene velikom količinom stresa i pritiska, mogu nas odvratiti od zdravijeng načina života i konzumiranja zdravije hrane. „Poješću onu krofnu", možete reći, pošto ste u žurbi, pokušavajući da se uklopite u zahtevni raspored, bez vremena za pronalaženje bolje opcije. „Uzeću ono parče pice", možete odlučiti jer je lako – tu je kad vam treba. Đevrek sa krem – sirom, kroasan sa puterom i sladoled, kao poslastica, piletina sa parmezanom dok ste u restoranu, hot-dog sa uličnog štanda ili rebarca sa roštilja kad časti vaš prijatelj. Pileća krilca Bufalo, škampi u prženom pirinču, parče čokoladnog kolača, možda par prženih jaja, kriška slanine: malo ovde, malo onde, ovo je hrana koja nas pronalazi kada je život teži i brži nego što uspemo da održimo korak sa njim.

Bilo da znamo za bolje ili ne, hranimo se ovako sa strane...i jedemo ovako za sreću. Uz sve ono protiv čega smo u današnjem svetu, nemoguće je ne biti emocionalno povređen pa je totalno nerazumljivo da biramo hranu zbog utehe, ukuse koji zadovoljavaju žudnju i, čak, osećaj drugarstva.

Šta ako bismo bili malo svesniji u pogledu hrane? Šta ako nam je ostalo malo manje da pređemo, malo više vremena da povedemo računa o sebi? Šta ako ste srećni i imate mogućnosti da tražite druge načine za ishranu? Možemo pogledati moderne dijete, koje izgledaju neverovatno zdrave. Manje bismo išli na kroasane, picu i sladoled. Tražimo manje komade mesa, izbacujemo zrnastu i obrađenu hranu. Da li je to odgovor? Ne toliko koliko ćemo misliti o izbegavanju masne jetre. Današnje moderne dijete zaista nisu one koje bi vaša jetra izabrala.

Naše jetre su fokusirane na preuzimanje obilnog toka krvi, one kojoj je potrebno čišćenje, prerada, pažnja, analiza, merenje, dešifrovanje i čak ispitivanje pa bi se sledećih 2000 hemijskih funkcija koje jetra obavlja moglo održati. To je zato što najvažnije pitanje za vašu jetru ulazi u igru: koliko je gusta vaša krv? Gustina vaše krvi čini situaciju stani – pani kada razvijate masnu jetru (ili pre – masnu). Ono što ta gustina skriva određuje koliko brzo ćete razviti masnu jetru.

ŽIVETI I DISATI

Zašto gustina krvi krši dogovor? Zašto ona znači sve? Zato jer u gustoj krvi ostaje manje kiseonika. Manje kiseonika u krvi koja ide u jetru znači otežano disanje jetre. Da, vaša jetra diše i u skladu sa time možemo je zamisliti kao deo pluća, kada je levi režanj levo krilo a desni režanj desno krilo. Još jedan način mišljenja o jetri je morski jež, koji živi u morskim dubinama izvlačeći kiseonik iz morske vode. Ako gustina krvi, kao domaćin, zadrži toksične materije, otežaće jetrino disanje. Kao rezultat, životna snaga će oslabiti. Pomislite na sebe kada pokušavate da dišete u okruženju gde je vazduh zagađen, pun dima ili smoga. Možda kada šetate ulicom a neko ispred vas pućka cigaretu ili šumski požar blizu vaše kuće koji vazduh ispunjava pepelom – sve nam to otežava disanje. Za ljude alergične ili astmatične, kvalitet vazduha je sve. Kada je vreo, vlažan dan sa zagađenjem vazduha u porastu ili zagušljiva prostorija na poslu sa toksičnim mirisima u vazduhu, tiču se svakoga – onih sa osetljivim i onih sa neosetljivim plućima. Zamislite jetru kao vaša pluća a vašu krv prepunu zagađivača – loš kvalitet vazduha je kao slamčica koju stvara gusta krv. Kada krv ima povišen odnos masti u krvi koje je zgušnjavaju, to je za zabrinutost. Visoke masti u krvi nisu, u stvari, putokaz za medicinsku nauku i istraživanja, koji odreduju odnose u masnoćama u krvi se ne tiču ničijeg podsetnika, bilo da su to doktori, dijetetičari ili nutricionisti i to je ozbiljan nadzor. Ne postoji tačan način merenja danas. Skala može skočiti kada merite težinu ili vam je koža uštinuta instrumentom, kojim želite da izmerite procenat masnoće u telu. Ono što govorim se razlikuje od današnjih analiza triglicerida i holesterola. Možete otići kod lekara na pun pregled i saznati da je sve u redu – krvna slika, puls, težina, vitalni organi, zvuk pluća – sve to doživljavate a da visok odnos masti u krvi nije uočen.

Ono što je lekarima potreno za eliminaciju je jednostavna analiza krvi, koja je usmerena na tačku odredivanja nivoa masti u krvi, kao ono što koriste dijabetičari za određivanje šećera u krvi. To bi trebalo da bude rutinski deo svakog lekarskog pregleda, gde bi lekar odmah rekao: „Pa, šta ste jeli poslednje? Vaše masti u krvi su iznad nivoa. Ovim tempom ćete razviti masnu jetru, giht ili u sledećih deset godina srčano oboljenje ili čak infarkt ".

Recimo da je Noje kod lekara na pregledu. Doktor bi započeo dijalogom: „Pa, Noje, šta si večerao sinoć"?

„Bio sam u restoranu na piletini i brokolima",

„Šta si juče ručao?",

„Ćuretinu sa hlebom bez glutena",

„A šta si doručkovao?"

„Slaninu i jaja, tost sam preskočio jer sam se odlučio na doručak bez ugljenih hidrata."

Doktor se nageo napred. „Noje, lepo je što si preskočio tost. Ono što treba da zabrine je količina masti u tvojoj dijeti. Jednostavna analiza krvi pokazuje visok nivo masti u krvotoku i tvoje pominjanje onoga što si jeo ukazuje da su stalno visoke. Ovo će da završi izgladnjivanje jetre kiseonikom, čineći uslove za oboljenja i bolesti. Ne treba da jedeš žito niti bi trebalo, nego treba da razmisliš o uvođenju više voća u tvoju dijetu, zajedno sa drugim zdravim ugljenim hidratima i dodatnim povrćem i zelenišem."

Eto kako bi trebalo da funkcioniše medicina na Planeti zemlji. Uz brigu da ne možemo stalno biti usmereni na šećere i ugljene hidrate, naglašavam da je naša vitalna hrana – voće eliminisana iz dijete. Nažalost, optužujući šećer kao uzročnika masne jetre je velika greška medicinske industrije i sada. Greška postoji jer je šećer nikada ne jede sam. Skoro uvek se jede pre ili posle masti i uvek blizu nezdravih masti i to pravi zdravstvene probleme. Masti su problem. Niko ne sedi i trpa u usta samostalni šećer. Mešaju ih u kafu sa šlagom. Sadrže ga torte, kolači i konditorski proizvodi. Ima ih u sosu za roštilj, koji se koristi za prelivanje njihove seckane svinjetine. Pojedena je kao poslastica kao što je pakovanje bonbona posle visokomasno, svečano jelo. Nije shvaćeno da je šećer, koji se uzima sa mastima, osnovni primer za konvencionalnu medicinu i alternativu, zdravstvena industrija funkcioniše sa povezom preko očiju. Imaju uzano viđenje, koje dozvoljava da vide samo šećer i ta teorija, viđena iz njihove perspektive, lako postaje zakonitost.

Možete misliti o ulogama šećerima i mastima u masnoj jetri na ovaj način: Recimo da se vi (šećer) i vaša prijateljica (mast) vozite, kada odjednom ona stane ispred banke, izvadi pištolj i utrči u nju. Za momenat ste oduzeti. Napokon, vadite svoj i uskačete na mesto vozača, trenutak pre nego što se prijateljica vratila sa džakom para i ubacila ga kroz otvoren prozor. Kada policija dođe na lice mesta, može da vidi samo auto koji se udaljava velikom brzinom a kada dođe vreme za izricanje kazne, bićete okrivljeni za celu operaciju, kao da vaš prijatelj i nije bio tamo. Ne želite da budete optuženi za krivično delo i da ste mozak operacije ili da ste učinili bilo šta drugo, kao što ni šećer nije uzročnik masne jetre.

GUŠĆE OD VODE

Manjak kiseonika pravi veliku razliku jetri jer reka krvi, koja ulazi u jetru iz sistema za varenje, ima već manjak kiseonika. Nije moguće zadržati

uobičajeni nivo kiseonika u krvi koja ulazi u jetru, jer zavisi od nečijeg jela, vremena jela, koliko je dugo na nekoj određenoj dijeti, koliko ima prepreka protiv otrova, koje je doba dana i koji je dan u nedelji. Navedeni standardi su proizvoljni. Većem delu od ostatka krvi koja ulazi kroz jetrinu portalnu venu je potrebno filtriranje i obrada jer je puna toksina, patogena, farmaceutskih proizvoda, minerala, vitamina, enzima, amino kiselina, antioksidanasa, drugih fitohemikalija, hranljivih materija, masti i više. Za mnogo ljudi ova količina toksina je u porastu, što otežava rad jetre. Odnos hranljivih materija je često nizak, što je još jedan udar na nas. Ova dva faktora se mogu kontrolisati ako je krv dovoljno gusta. Opet - ono što gura jetru preko granica su visoke masti u krvi. Masti, same po sebi, zgušnjavaju krv rezultirajući nižim sadržajem vode, i tada neko može da postane hronično dehidriran puno godina. Zamislite nekoga ko pije veoma malo vode, pored toga šolju kafe, limenku soka, energetsko piće, pivo ili čaj sa aromom kafe. Kada neko u ovoj situaciji ne pije dovoljno vode ili svežeg soka, dehidracija se pogoršava što zgušnjava krv još više. Ovo otvara vrata infarktu, srčanoj kapi, oštećenju bubrega, visokom krvnom pritisku, adrenaliskom umoru i povišenom holesterolu, takode bilo kom simptomu i stanju centralnog nervnog sistema, koje se pogoršava usput.

Šta to znači za centralni nervni sistem da bude pogoršan? Recimo da ste suočeni sa ME/CFS, peckanjem i trnjenjem, bolovima, problemi disbalansa kao što je vrtoglavica, sindrom nemirnih nogu, anksioznost i depresija. Ovo su svi simptomi povezani sa centralnih nervnim sistemom i mogu da se pogoršaju sa smanjenjem nivoa kiseonika i povišenim mastima u krvi. Što je još važnije da se razume je to da svako autoimunološko stanje, koje neko može imati, može biti pogoršano višim mastima u krvi i nižim nivoom kiseonika. Ovo se dešava jer su patogeni, koji su uzrok autoimunoloških stanja, uzrok mnogih drugih bolesti i zdravstvenih problema koji mogu da napreduju, razmnože se i prošire sa višim nivoom masti u krvi, uzrokujući pogoršanje bolesti. Naravno, možete se suočiti sa napredovanjem simptoma zbog masti, dijetom sa niskim sadržajem ugljenih hidrata jer izbacujete gluten, mlečne prozvode i obrađujete hranu kojom se hrane patogeni. Ovo još nije odgovor kako da poboljšamo stvari 100 posto. U međuvemenu, dobronamerni lekari i praktikanti uvode visoko masne i nisko ugljenične dijete u nadi da će da zaustave ono u šta oni veruju - da telo napada samo sebe, ne shvatajući da povišene masti u krvi, u stvari, dozvoljavaju virusima i bakterijama kojih nema na vidiku napretka, misle da je nečiji lišaj, Hašimoto ili RA, pogoršan. Istina je da većina masnih jetri imaju patogene koji žive u njima, doprinoseći njenoj sporosti i stalno visokim mastima, im ne pomažu. Masti u krvi kruže više i umanjuju nivo kiseonika još više, utičući da jetra polako stari i, čak, ubijajući je, zbog čega možete da brzo ostarite.

Kako izgleda, savremene svakodnevne dijete sadrže viši nivo masti kao glavni izvor kalorija, koje će opteretiti jetru, verovatno rezultirajući nedi-

jagnostifikovanom pre – masnom ili masnom stanju jetre, pozdravljajući sve koji redovno vežbaju i održavaju normalnu težinu. Vežbe i težina ne određuju pre – masnu i masnu jetru. U stvari, to je ono protiv čega je jetra, u reci krvi koja protiče kroz nju i koliko naporno jetra mora da radi za zaštiti vaš pankreas, srce, mozak i ostatak tela.

ŽRTVOVANJE ZA OPSTANAK

Naše jetre mogu da osete šta jedemo. Mislite da vaš stomak takođe može? Ne može. Vaš stomak nema svoju inteligenciju. To je samo torbica kojoj pravce kretanja određuje mozak, komunikacijom preko različitih nerava kao što je vagus, kao i manjih nerava. Vaš stomak je veoma važna alatka i veoma vas poštuje preko jetre i pankreasa i ljubazniji je prema jetri nego što smo mi prema njemu. Ipak, stomak nije baš pametan organ niti treba da bude. Da je pametan, kaznio bi nas svaki put kada bismo pojeli neku hranu koju ne bi trebalo. Možda je to i dobro. Odmah će nas upozoriti na svaku neproduktivnu hranu i nagradiće nas za svaku hranu koja nam pomaže. To nam neće dati slobodu, ipak, uloga je stomaka da nagradi našu slobodu. Jetra i pankreas mogu da zadrže odgovornost, stomak treba da nam pruži slobodu jer je svet tako različit. Mnogo nas nema izbora za to šta će pojesti, bilo da je to zbog mogućnosti ili zbog dela sveta u kome živimo ili dela zemlje u kojoj živimo. Zato nas naš stomak ne kažnjava. Da li postoji neki ublaživač koji nas štiti pa i jetra i pankreas brinu o tome, kao neki zanatlija koji vodi računa o najboljem rasporedu alata u radionici.

Kako masti ulaze u usta u obliku hrane ili pića, jetra odmah počinje da luči žuč da bi mogla da ove masti obradi što pre je moguće. Kao prvo, želi da je razloži kako bi napravila lakši prolaz našoj krvi u našem vaskularnom sistemu. Kao drugo, želi da razredi krv pre neko što uđe u jetru. Ako jetra oseti da su masti sadržane u jelu visoke, stvaranje žuči postaje preterano.

Pošto se ovo često dešava tokom vremena, jetra počinje da slabi, nesposobna da obavi ovaj posao takođe i, kao rezultat, imamo neraspršene masti koje stalno ulaze u jetru. Pošto će jetra učiniti sve da zaštiti vas i vaš pankreas, ona počinje da uzima te masti. To je zato što je jetra prvi deo tela koji postaje zamašćen i radi sa naporom. Pre nego što osoba razvije bilo koju vrstu problema sa težinom koji je uočljiv golim okom ili kazaljkom na vagi, jetra te osobe razvija „rezervnu gumu" ili „kiflu oko pojasa".

Pankreas, takođe, pati kada je jetra u ovakvoj nevolji. Ako vaša jetra ima bilo kakvih problema, onda vi imate sklonosti ka pankreatitisu i biće vam potrebno više vremena da se od njega oporavite. Mnogo ljudi živi sa hroničnim problemom pankreasa i ovde ne govorim samo o dijabetičarima. Tako

puno ličnosti živi sa hroničnom upalom pankreasa, tako da uvek i mogu i ne mogu da shvate šta imaju. Za bilo koji problem sa pankreasom uopšte, jetra je veoma važna za upravljanje da se osećate bolje, zdravije i da ponovo stekne punu funkciju pankreasa.

Uzimanje masti usled visokog nivoa masti godinama, jetra dalje slabi, nemoćna da raspрši i eliminiše masti kao što bi trebalo i, kada se ovo dogodi, postaje spora i na pragu je poraza. Njena sposobnost da izvuče hranljive materije iz krvi koja postaje ugrožena i mnogo od ovih vitalnih hranljivih materija mogu da se nađu u ćelijama masti, nedostupne. Toksini, takođe, postaju teži za jetru da ih prikupi i obradi, mnogo njih ostane smešteno u mastima u i oko jetre, zajedno sa tim hranljivim materijama. Jetra polako postaje zarobljenik masti, razvijajući se u pre – masnu i masnu jetru. Ova sudbina može biti izbegnuta ili obratno, tako što ćemo smanjiti unos masti, pozdravljajući sistem dijeta sa kojim se slažemo, zato što smanjenje unosa masti pomaže jetri da ojača i poboljša stvaranje žuči. Dobijate drugu šansu sa tom boljom žuči, sposobnom da rastvori i razbije masti da bi vam bilo bolje. Neke lekovite biljke i hrana kao što je đumbir, vam mogu pomoći u tome. (Više o tome o Poglavlju 37).

Opet, sa krvlju gustom zbog visokog nivoa masti, stvaranje žuči opada i masti u krvi ne mogu da se raspрše, ulazak masti posebno slabi kroz jetrinu glavnu venu (takođe i iz hepatitične arterije, od kada jetra ne može da filtrira sav višak masti koji dolazi kroz glavnu venu, pa se vraća kasnije) je jednak lavini na Alpima, sa stotinama skijaša zarobljenim na padinama, kao hemijske funkcije koje vaša jetra obavlja, uhvaćena na putu sa previše masti. Kao snežne kaskade, neki skijaši će puzati i udaljiti se od opasnosti, dok će drugi ostati bespomoćni, smrznuti zauvek. To znači da će se jetra boriti sa nekim od najbitnijih hemijskih funkcija da bi ostala netaknuta, pokrećući se bez obzira na vrstu hemikalije, samo da bi vas spasila. To je, od prilike, kao kada ste na skijanju sa decom kada naiđe lavina i onda ćete uraditi sve što možete da gurnete decu ka sigurnom, pre nego što se žrtvujete i ostanete zakopani ispod snega. Jedno od žrtvovanja vaše jetre je gojenje.

Poglavlje XII

Povraćaj telesne težine

Ako biste pitali na hiljade zdravstvenih i fitnes profesionalaca zašto neko ima višak kilograma, glavni odgovor bi bio „usporeni metabolizam", uobičajeni bi bili „previše jela", „previše ugljenih hidrata", kao i „ne vežba dovoljno". Ovo su odgovori koje ste čuli ranije, bilo od lekara, trenera, porodice, prijatelja, u glavnim naslovima i kao večernje vesti. I još uvek, ako imate problema sa viškom težine, znate da to nije tako jednostavno.

Samo je stereotip da višak težine kod ljudi nastaje od velike ljubavi za hranom, preterivanje u prženoj hrani, slatkišima i drugim poslasticama, dok previše vremena leže na kauču. To se ne bazira na opažanju toga sa čime su suočeni ljudi sa viškom težine. Često nije iskreno pitanje utroška unesenih kalorija – sigurni biste voleli da ih pratite i pronađete – i kako čine ludosti i kako su neaktivne. One se verovatno osećaju grozno na samu pomisao da ste rođeni sa neodgovarajućim metabolizmom, dok su vaš komšija, kolega sa posla ili najbolji prijatelj izvukli glavnu premiju. Postoji strašna količina neosetljivosti i direktne surovosti u tome kako ljudi vide one koji imaju višak težine ili su gojazni i kako oni vide sebe.

Vreme je da svet razume šta je zaista misterija viška težine a prvi korak je razumevanje onoga što nije: nema veze sa lenjošću, unošenjem ugljenih hidrata, gubljenjem samokontrole, hipotiroidom ili sindromom policističnog jajnika (PCOS) (mada ova oba stanja mogu biti znak budućih problema sa težinom) i nije rezultat sporog metabolizma, jer ne postoji takva stvar kao što je brzi ili spori metabolizam.

Ovo poslednje može biti šokantno, pošto smo uslovljeni da verujemo u metabolizam kao u dobro poznatu medicinsku činjenicu. Odrasli smo slušajući reči, korišćene kao da su zakon univerzuma, a istina je da „metabolizam" nije ništa više od zastarelog otkrića jer je telo živi organizam koji sakuplja hranu i koristi je za energiju. Reći ljudima da je spori metabolizam razlog zašto imaju problema da održe ili smanje telesnu težinu nije pravi odgovor i obično vodi u očajanje, nagoneći ljude da misle da su rođeni sa manjkavim telima i za njih su vezani ceo život. Istina je da to da ima puno načina kako telo gubi ili dobija na težini ali to ostaje medicinska misterija i organizam je samo prikladna stvar. Ima mnogo toga što treba znati.

GLAVNA ULOGA JETRE

Šta dobijanje na težini zaista znači? Ne biste bili iznenađeni kada čujete najčešće – najviše puta do sada – da je dobijanje na težini povezano sa jetrom. Dok su druga dva razloga, tiroidna i nadbubrežna žlezda, često umešani, važno je zapamtiti da oba vode u nazad jetru. Da vidimo kako to radi.

VEZA IZMEĐU TIROIDNE ŽLEZDE I JETRE

Moderno je okrivljavati tiroidnu žlezdu za povećanje težine. Kao što sam detaljno otkrio u „Lečenje tiroidne žlezde", problem sa njom ne izaziva povećanje telesne težine. Postoje hiljade ljudi samo u SAD, ne globalno, koji imaju poremećaj tiroidne žlezde i još uvek održavaju tzv. prosečnu težinu. Istina je i da se oni drugi goje, pre ili za vreme ili posle dijagnoze. Ova korelacija ne bi trebalo da bude pogrešno shvaćena pri određivanju uzroka. Kada neko ima tiroiditis ili Hašimotov tiroiditis ili ako je tiroida neaktivna ili uklonjena, ne treba kriviti žlezdu.

Profesionalci u zdravstvenim organizacijama povezuju tiroidnu žlezdu sa problemima težine jer se veruje da je ona regulator metabolizma u telu. Primetili ste reč „veruje"? Metabolizam je samo teorija, koja posle puno ponavljanja, počinje da zvuči kao istina. Kako tiroidna žlezda zaista funkcioniše još uvek nije shvaćeno od medicinske nauke i istraživanja. Imate misteriju metabolizma na početku pa kombinaciju sa tiroidnom žlezdom pa tu nema znaka jednakosti koji nekako vodi ka konačnom odgovoru. Dve nepoznate ne daju jednu poznatu.

Nadbubrežne žlezde: poslednjih nekoliko godina dobijaju mnogo više pažnje nego ranije. Na neki način, one su sjajne. To znači da napori pacijenata uzeti u obzir mnogo ozbiljnije i medicinske organizacije su se pokrenule više nego ikada da potvrde međusobnu povezanost ljudskog tela. Posvećenim stručnjacima treba aplaudirati za sveobuhvatnu pretragu za idejama za koje misle da bi pomogle njihovim pacijentima.

Ovde želimo da budemo oprezni: Još jedan deo anatomije, nadbubrežna žlezda, još uvek nije dovoljno shvaćena od strane medicine i slobodno iskorišćena u ovoj misteriji da se, što je više moguće stvari, baci pod kišobran. Umor? Pad koncentracije? Depresija? Anksioznost? Nesanica? Nazovimo ih adrenalinskim, neko je opšte mišljenje. Zbog nadbubrežnih žlezda, koje se još uvek istražuju, izgleda da je moguće da ne nose pridev zdravstvenog problema. Problem sa težinom je još problem koji se baca pod kišobran nadbu-

brežne žlezde. Umor nadbubrežne žlezde, povišeni kortizol, visok holesterol, disbalans hormona – njih krivimo za usporavanje nečijeg metabolizma pa se tako ona ili on pridržavaju za „rezervnu gumu" bez obzira na vežbe. Ova teorija nije ispravna. Ovo je još jedna situacija gde je prava korelacija u toku, samo što ona nije direktan uzročnik, kao što se čini. Opet, ona sigurno nije faktor usporavanja metabolizma jer metabolizam, stvarno, nije objašnjenje za gubljenje i dobijanje na težini.

Istina, nivo viška adrenalina sa kojim smo suočeni, aktivira lanac reakcije, koji može da nas odvede u dobijanje na težini. Ta reakcija počinje sa stresom ili preteranom nadraženošću u našim životima. Kao što ćete pročitati više u Poglavlju 19, „Problemi nadbubrežne žlezde", vaša jetra započinje izvanredan proces zaštite, kada vaše dragocene nadbubrežne žlezde ispumpavaju visoke nivoe adrenalina. U smislu vaše zaštite od nagrizajućih efekata vaših nabubrežnih žlezda, jetre upijaju adrenalin i idu korak dalje angažujući stare hormone iz zaliha, kao mamac i zamku, da bi se osigurala od novih. Spojeni hormoni rezultiraju jedinjenjem i ako jetra nije u vrhunskom stanju, može sve da ih izbaci. Umesto toga, mora da ih sačuva – kao što ćete pročitati u sledećem odeljku – kada jetra ima previše toga da uskladišti, rezultat je, obično, povećanje težine.

ZALIHE JETRE: DEO KOJI NEDOSTAJE

Povećanje telesne težine se svodi na to koliko brzo ili sporo vaša jetra funkcioniše. To ne znači da okrivljujemo vaše telo da postaje „neodgovarajuće". Nema veze ni sa genetskim nasleđem jetre, bilo da je spora ili da je energična. To je više o onome na šta ćemo se vraćati opet i opet i opet u ovoj knjizi: protiv čega se bori vaša jetra.

Kada neko može da jede sve kolače koje hoće i ne ugoji se ni za uncu, to nije zbog toga što mu je metabolizam brz. To je zbog toga što ima jetru koja još nije udarila na zalihe masti ili toksina, pa se njene funkcije obavljaju bržim tempom. Ovo ne znači da je njegova jetra nije preopterećena ili pod stresom. Možete biti mršavi i imati oboljenje jetre koje se razvija ili komplikacije jetre, koju uzrokuju simptome kao što su visok krvni pritisak, akne ili žutica. Težina je u vezi sa jetrinom zonom skladištenja uzročnika a za osobe koje mogu da jedu sve i ne ugoje se, ona još nije ugrožena.

Ugroženo skladištenje masti ne znači da je, automatski, dijeta izlaz. Dok za datu osobu unošenje velikih količina visoko masne hrane sigurno može biti faktor, postoji još nekoliko drugih koje bi, takođe, trebalo razmotriti. Sve što preopterećuje jetru može biti faktor. Ovo uključuje toksične teške metale, DDT i druge pesticide, herbicide, fungicide, rastvarače, plastiku, industrijske

hemikalije i drugi toksini – ako se bilo koji od njih nastani u jetri, zauzeće dragoceno mesto, što može postati problem ako se nastane u određenoj tački. (Vidite Poglavlje 36 za listu uzročnika).

Takode postoje virusna i bakterijska oštećenja. Jedan virus koji može biti zloglasan i poremetiti funkcije jetre je Epštajn-Barov virus koji uzrokuje probleme sa tiroidnom žlezdom, fibromijalgija, RA, lupus, Lajmska bolest, ME/CFS, sarkodioza, Elers – Danlos sindrom i mnogo više. EBV ima period umetanja u jetru, tokom koga može da probuši tkivo i izazove ožiljke, čineći sporim oštećenim jetrine smeštajne kapacitete. EBV takode da uklanja otrove, izbacujući otpad u vidu bioprodukta, neurotoksina, dermatoksina, i ostataka virusa, koji joj daju više materijala za obradu kada je jetra takode preopterećena obradom, više ostataka smešta u sebi da bi vas zaštitila.

Još jedan faktor je slučaj viška kortizona i adrenalina, što ćemo videti u Poglavlju 19 „Problemi nadbubrežne žlezde". Nakon što je jetra napala i sačuvala dan sa starim hormonima koji su sjedinjeni i neutrališu nove, što je još neotkriven proces, puno sjedinjenih hormonskih jedinjenja može da se akumulira u jetri, pošto ovom organu ponestaje prostora u uobičajenim smeštajnim mestima.

Na kaju, postoji i šteta koju neprovereni adrenalim može da nanese jetri. Nekada, za vreme dužeg, visokog stresa ili kada nadbubrežne žlezde imaju kompleks da će nešto krenuti pogrešno kao niski hormoni tiroidne žlezde, nadbubrežne žlezde mogu da preplave telo adrenalinom, koji ne može biti sav neutralizovan. Ovaj višak aktivnog adrenalina je surov prema jetri, jer može da ima skoro efekat kiselosti, posebno za nekoga koji je upravo jeo nešto mnogo slano, uneo mnogo sirćeta, kao iz salatnog preliva, popio malo alkohola, verovatno čašu vina sinoć. Ugroženost adrenalinom usporava naše jetre i daje im još više da pokušaju da ga smeste.

Idealno je da jetra bude dovoljno snažnog stanja , da bi obrađivala masti, toksine i hormone sa lakoćom, neutrališući i oslobađajući u celosti toksine, zadržavajući samo visoko kvalitetne masti i hormone, koji bi kasnije mogli biti korisni vašem telu. Što se tiče većine ljudi, jetra ima puno toga da obavi. Pošto reka krvi juri jetrom, ona prikuplja nizove jetrinih radnika – lobula, koji se bacaju na obradu i pripremanje svega dobrog, lošeg i ružnog. Ako ima previše lošeg i ružnog, ovi radnici postaju preumorni i preplavljeni od usočavanja sa svačim što im dolazi i sledeće najbolje rešenje jetre da vas zaštiti je da smesti višak. Pokušavajući da nađe prostor za sve to, ipak – istovremeno se jetra istovremeno keće sporim tempom – dolazi do izazova.

Jetra često ima potrebu da sakrije višak masnih ćelija, hormona i hormonskih jedinjenja, otrova i toksičnih otpadnih materija u istom odeljku, bez obzira na to gde se nalazio i, ako je potrebno, u prostoru namenjenom

hranljivim materijama. Čuvajući dobre stvari i otpad zajedno ne liči na jetrin normalan pravac rada. To je zato jer je primorana da radi pod velikim pritiskom u cilju da se prilagodi i zaštiti vas: da spreči prolaz i grupisanje masti u vašem srcu i arterijama, spreči pojavu holesterola, da spreči inzulinsku rezistenciju koja može da odvede u dijabetes i još mnogo toga. Gurnuta na ivicu, jetra vremenom slabi i postaje spora. Njena zaštita se slama.

DOBIJANJE NA TEŽINI SA GODINAMA

Šta se događa u jetri koja dozvoljava gojenje kako starimo? Mnogo ljudi većim delom života jedu ono što vole, šta god to bilo, prateći filozofiju umerenosti, odstupajući od te filozofije i opet održavaju zdravu, normalnu telesnu težinu. Onda se iznenada, neizbežno, desi sa par izuzetaka: povećanje obima struka, više kilograma na skali i poražavajući osećaj da njihova tela hoće da ih iznevere.

Za mnoge, problemi jetre će se formirati tiho, u pozadini, decenijama pre nego što jetra stigne do tačke sporosti je njen prostor za smeštanje masti postaje nefunkcionalan. Zato ljudi kažu da održavaju telesnu težinu 10, 20, 30, 40 pa i 50 godina a onda, iznenada, kreće gojenje bez vidljivog razloga. Češće, stručnjaci instiraju na tome da je metabolizam taj koji počinje da usporava tokom godina i savet da se drže dijete i više vežba, kako bi se metabolizam poboljšao. Uzimanje više neobrađene hrane i kretanje pomažu čišćenje jetre, detoksikaciju i unošenje više kiseonika. Delovi jetre se podmlađuju od vežbanja i bolje ishrane i to je ono što pomaže ljudima da smršaju. Metabolizam nije „vezan" za dijetu i jetru; opet, to nema veze sa metabolizmom.

Sa osobama čiji je spoljni izgled dobar, jetra može biti na ivici sporog jer naslage masti počinju da se skupljaju u njoj, uzimajući oblik. Iznenada, ljudi često dolaze do tačke gde je zamena iznenadna, težina počinje da se povećava, mada, čak i ako mislimo da oni ne rade ništa drugačije, pa počinjemo da govorimo nekima „Imaš spor metabolizam". Ovo je tačka koju više od 50 posto ljudi, koji imaju problema sa težinom, dostižu: kada energično vežbaju i gledate ih šta jedu bez prestanka, videćete da to ne sprečava skalu na vagi da ide u vis.

U oakvim slučajevima misterije problema sa težinom, ketra postaje tako spora da joj je potrebna zdravstvena podrška. Višak ćelija masti, patogeni otpad, višak adrenalina i/ili otrovi mogu da prezasite jetru. Kada je u tom stanju, jetra ne može da obradi masti dobro kao što bi htela pa ćelije masti počinju da se skupljaju u njoj, u kraćem vremenu. Jetra postaje zapušena iznutra jer se naslage masti skupljaju spolja, uz uslov za razvoj pre – masne i masne jetre. Onda ćelije masti počinju da se skupljaju u sistemu za varenje i, iznenada, srce

i arterije postaju zasićeni. Može da se pojavi povišen nivo A1C, zajedno sa dojagnozom predijabetesa. Težina oko struka počinje da se lepi.

To je udeo ćelija masti u gojenju. Ako svako hoda držeći svoju jetru u svojim rukama, videćemo koliko ljudi, u stvari, ima problema sa pre – masnom i masnom jetrom. Umesto toga, sudimo na osnovu spoljnjeg izgleda, što znači da tanji ljudi često osećaju opravdanim da nekoga zovu „debeli", bez pomisli da, ako se vodimo spoljnim izgledom, njihove jetre isto tako mogu da dobiju etiketu „masna" – oni još nisu osetili spoljne efekte.

Kada nekoga zovu „debeli" jer je težak sa spoljne strane ili misli o sebi da je debeo, većinom vremena, mast je samo deo onoga što ih čini težim nego što bi želeli da budu. Postoji još jedna strana gojenja, delimično misterioznog, a to je zadržavanje vode. Ako sobom nosite oko 27 kg. viška težine, uprkos vašim naporima, dobre su šanse da je to oko 18 kg. masti i oko 9 kg. vode koju je vaše telo zadržalo. Ova nedijagnostifikovana limfedema rezultat je vašeg limfnog sistema, koji je primoran da se ponaša kao filter, a koji je, u stvari, vaša jetra trebalo da bude. Jetra je namenjena da bude filter za makro otpad dok limfni sistem treba da obrađuje mikro otpad. Kada jetra postane napeta, više otpada promakne u nju. Rezultat je mulj, koji prolazi u limfni sistem, i koji je gušći nego što je mislila pa se limfni sudovi i limfni kanali zapušavaju. Limfna tečnost ne može da teče normalno pa limfni sistem pokušava da je progura oko blokade. Počinju da se sakupljaju džepići limfne tečnosti što donosi zadržavanje tečnosti. Jednostavno, znajte da je ovo jedno od rešenja za napredak.

MISTERIJA JE REŠENA

Šta je sa ljudima od 80 i 90 godina, koji su i dalje tanki bez očiglednog razloga? Koja je razlika između par njih? Glasina je da je to zbog genetike ili jakog metabolizma, glasina je pogrešna. Kada je neko u mogućnosti da održava njegovu/njenu telesnu težinu nižom tokom celog života, to je zbog toga što jetra nikada nije naterana preko svojih mogućnosti. Jetra takve osobe nije bila iscrpljena suočavanjem sa otrovima, virusima, toksičnim teškim metalima, patogenima različitih oblika i mutacija, plastikama, drogama, pesticidima, herbicidima, fungicidima, rastvaračima i ostalim toksičnih hemikalijama, dioksinima i velikim količinama masti. Lučenje žuči te osobe osteje snažno, sa aktivnim i vitalnim solima žuči, prepunih životnih enzima. Kakvi god bile masti, nepoznati patogeni i otrovi sa kojima se jetra suočava povremeno nisu dovoljne da podignu kazaljku na vagi.

Ako pogledamo porodicu koja u par generacija ima problema sa težinom i porodicu koja ostaje tanka generacijama, da, tu bi genetika mogla biti

objašnjenje. Kao da je druga porodica izvukla glavnu premiju na genetičkoj lutriji! Iako geni igraju mnogo važnih uloga u našim životima, ipak, oni ovde nisu odgovor. Istina je da je različiti krug nasleđa u igri – otrovi u jetri. Za one koji nikada nisu imali problema sa težinom, otrovi koje su nasledili kroz njihovu krv su niži nego kod ostalih. Možda baka nije pretplaćena da koristi DDT kao drugih 99 posto ljudi iz kraja. Možda otac nije radio u fabrici. Jetre u porodici su manje zasićene i to je razlog što potomstvo dolazi na svet manje opterećeno i manje raspoloženo da se suoči sa problemom težine. To nikada nema veze sa genima. (Za više o igri krivice gena i mitu metabolizma, vidite u „Lečenje tiroidne žlezde").

Postoji mnogo slučajeva braće i sestara koji, sa skoro identičnim DNA u porodici, imaju različite težine, što nam govori da problemi sa težinom nisu vezani samo za gene. Jetra brata/sestre može imati veoma visok nivo toksičnih teških metala kao veće porodično opterećenje, dok je kod drugog virusno opterećenje skriveno i ne sadrži puno toksičnih teških metala, prenoseći ih na povećanje težine za jednog ali ne i za drugog. Ne možemo zaboraviti da smo svi različiti.

Problem sa težinom se nikada ne pojavljuje sa osećajem zle kobi i sudbine, niti dolazi kao kazna. Tačka izgladnjivanja sebe, na čemu radimo kao ludi ili pratimo porodični trend su delovi prošlosti za vas sada. Povezivanjem sa istinom o težini, koje je posebno lako, može biti neverovatno oslobađajuće. To znači da gubitak težine nije naporna stvar sagorevanja kalorija. To je kao kada se otvori brana a težina može otpluta. Podsetimo se da taj višak masnih ćelija, koji neko nosi okolo, obično nije rezultat brze hrane i neaktivnosti. Neko može da vežba ceo dan i jede odredene porcije samo najzdravije hrane i opet telo sakuplja masnoće, zato što EBV ili mnogi drugi uzročnici sputavaju njegovu/njenu jetru.

Sledećeg puta kada primetite nekoga sa viškom težine ili se pogledate u ogledalo sa razočarenjem, pogledajte kako izgleda skinuti ljagu i budite istinski svedok. Ne pomišljajte odmah na traku za trčanje, vežbajte vašu samilost. Podsetite se da višak težine nije ničija greška a težina nije zla kob. Postoji put napred, koji proizilazi iz istine: lečeći jetru – naglašavanjem faktora faktora koji je opterećuju na prvom mestu, kao što je virusno opterećenje, adrenalinski napor i izloženost toksinima – to je put ključan za gubitak težine.

Poglavlje XIII

Misteriozna glad

Kao i gojenje, misterija gladi je jedan od onih zdravstvenih problema koji se tretira neadekvatno. Ako ste suočeni sa dosadnom glađu koju ni jedna količina hrane ne može da utoli, budite uvereni da, bez obzira na to kako vas drugi tretiraju ili šta vi mislite o sebi, to nema veze sa vama kao sa osobom. To nije proždrljivost. Nije mana karaktera ili moralnog posrnuća. Nije vaša greška. Postoji verodostojno objašnjenje zašto misteriozna glad može da zarazi svakoga.

Posvećeni stručnjaci, koji su uzeli u obzir stalnu, neobičnu i problematičnu glad, imaju više teorija u ponudi. Jedna od njih psihički problem prejedanja. Druga terija kaže da je njihovo „dugme" za isključivanje gladi u kvaru zbog mozga, stomačnog poremećaja ili stanja. Treća teorija je da je višak gladi hormonski; kada je žena u drugom stanju, ovulaciji, predmenstrualnom i menstrualnom periodu, menopauzi ili izlazi iz nje i oseća se izgladnelo, ima pobudu za bančenjem i za to se češće okrivljavaju hormoni. Jedna kasnija teorija, koja je privukla dosta pažnje, je hipertiroiditizam; mnogim ljudima je rečeno da hiperaktivna tiroidna žlezda uzrokuje povećanje brzine metabolizma, što znači da sagorevaju kalorije brže nego obično, što ih čini gladnijima nego obično. Još jedna teorija kaže da je nečiji višak težine izvor misterije gladi, što je prilično razočaravajuće. Evo SAD, depresija i dijabetes za koje niko ne shvata da su povezani sa jetrom. Na kraju, imamo teoriju da nelagodnost koju izaziva odliv kiseline može nekoga izazvati da jede uvek.

Nemojmo grešiti: ostale teorije, nedokazane mogućnosti koje su procurile u svet u nadi da će pacijentima ponuditi odgovore, čak i tada ne nude odgovore. Od svih navedenih teorija, najstarija u knjigama je psihološka, „sve je u glavi". To je, takođe, jedna od najbolnijih dijagnoza koje možemo dobiti i posvađati se sa sopstvenim umom. Hrana nije element koji zauvek možemo ukloniti iz naših života, pa je izazov jednostavnog hranjenja manji i zanemaruje uporno čupanje u stomaku i traženja još, nesavladiv. Ali, da zanemarimo poremećaj hranjenja. Istina je da se neki od nas prejedaju da bu ublažili različite emocije i ta hrana, trauma i zavisnost mogu da prikriju jedan drugoga. To ostavlja važnu psihološku potrebu, koja igra veliku ulogu u iniciranju poticaja prejedanja na prvom mestu. To je ista psihološka potreba koja uzrokuje misterioznu glad kada je zavisnost o hrani isključena: gladna jetra.

VAŽNI ČISTI UGLJENI HIDRATI

Kako jetra može da gladuje ako neko jede stalno? Zato što jetra nije gladna kalorija masti. To je jetra kojoj nestaje glukoza i rezerve glikogena pa zapomaže za dopunom važnih, čistih ugljenih hidrata. Možete ovo upamtiti kao CCC ili tri Cs, što je lak način da se povežemo sa onim što je važno našem telu.

Pomislite na ženu koja je u drugom stanju i uvek je spremna za sledeće jelo. Njena glad će uvek imati hormonsku etiketu-što je mnogo bolje nego da ih krivimo – ljudi će objasniti njenu glad kao potrebu da jede za dvoje. Istina je da ova jetra preplavljena tokom trudnoće – trudnicama je potrebno obilje šećera za obazovanje više zaliha glukoze i glukogena radi zaštite bebine jetre tokom razvoja. Bebina jetra zavisi od stanja majčine jetre i ona igra veliku ulogu u prenošenju pripremljenih, visoko apsorbujućih hranljivih materija za jetru njene bebe, koje će ona onda prepoznati i asporbovati, smeštajući ihu jetrine ćelije rasta. (Za više o bebinim i dečijim jetrama vidite Poglavlje 28). Jetra plače za glukozom da nahrani njenu bebu, što za posledicu ima da majka stalno nosi grickalice, gde god išla.

Nisu samo trudnicama potrebni prirodni šećeri da nahrane jetre, svima nam je potreban CCC. Mnogo ljudi je suočeno sa niskom glukozom i rezervama glukogena, uzrokujući da naše jetre pa čak i naš nervni sistem ogladne i tu glad prenesu nama. Kada su nam rezerve niske naše srce, bubrezi, sistem za reprodukciju i slezina su ometeni, mada jetra i nervni sistem zadržavaju glad a jetra većinom. (U razdoblju krize, vašem mozgu je potrebna glukoza pa u pomoć zove jetru da oslobodi glukozu da pomogne zaštiti i ublaži).

PRITISCI NA JETRU

Kako ostajemo bez jetrine glukoze i glikogena, kao prvo? Jetrin stres od prepunjenosti je razlog. Čest uzročnik je patogena aktivnost, tj. virus i/ili bakterija se u svojim smeštajima hrane otrovima, kao što su toksični teški metali, bioprodukti i mulj iz patogena, plastike i petroleja iz lekova. Pošto se virus hrani, ostavlja iza sebe otpadne materije, stvarajući čak i veću deponiju u jetri, što jetru suočava sa većim naporima da sebi obezbedi ono što joj je porebno za funkcionisanje: glukozu.

Epštajn-Barov virus je uobičajeni patogen koji se nastanjuje u jetri i dešava se da uzrokuje hipertiroiditizam, što objašnjava zašto hipertiroiditizam i glad idu ruku pod ruku. Metabolizam nije uzročnik stalne gladi povezan sa hiperti-

roiditizmom, to manjak glukoze jetre u borbi sa EBV. Mnogo ljudi sa hipotiroiditizmom se bori sa misterijom gladi, takođe, usled istog virusnog uzroka.

Ništa ne vredi ako gubitak težine, koji može da ide zajedno sa hipertiroiditizmom, ne potiče od uvećanog stvaranja hormona tiroidne žlezde, koji utiču na brzinu metabolizma, što je važeća medicinska teorija. Gubitak težine se zaista dešava zbog određenih oblika EBV, koji utiče na oslobađanje hipertiroidnih otrova koji su alergen za telo, ubrzavajući stalan protok adrenalina koji se ponaša kao amfetamin i zbog toga neki ljudi mogu da skidaju kilograme. Mnogo ljudi sa hipertiroidom se, zapravo, bore sa gojenjem i skidanjem težine, što zbunjuje medicinske organizacije. Skoro svako ko počne da mršavi, bilo da je dijagnoza ubrzani metabolizam sam po sebi ili hipotiroiditizam sa ubrzanim metabolizmom, prestane da dobija na težini kasnije u životu. Neki mogu da ostanu vitki do 10, 20, 30 i više godina, da bi se negde oko 50, opterećenje koje jetra nosi godinama, prionulo za to. Neki će reći „Tvoj metabolizam slabi tokom godina" a istina je da jetra postaje začepljena i može se otčepiti ako naučite kako da se ophodite prema njoj.

Kada je nečije iskustvo misterije gladi povećana težina, često je to znak da je jetra u pre – masnom ili masnom stanju. U ovom slučaju, višak masnih ćelija se skuplja u ili oko organa koji uzrokuje stres jetre, koji ometaju smešajne kapacitete glukoze. Da osvežimo pamćenje, o pre – masnoj i masnoj jetri vidite Poglavlje 11.

Ako neko ima normalnu težinu ili je ispod nje je a stalno je gladan, dobre su šanse da višak adrenalina učestvuje u tome. Naleti adrenalina, zbog zahtevnog rasporeda, emocionalnih izazova ili provedenih puno sati bez jela zasićuju jetru i sprečavaju njenu sposobnost da stvara rezerve glukoze. Posebno gladuju jetrine lobule koje teško rade i potrebno im je pogonsko gorivo. Poslednje, preskakanje obroka, je posebno važno jer je u većini slučajeva, pod našom kontrolom. Provesti pola dana bez jela da biste sebi dokazali vrednost i pobedite glad, to je put da budete još gladniji duže vreme. Kada ne jedete dovoljno često, šećer u krvi vam opada, a bez glukoze nadbubrežne žlezde ispumpavaju višak adrenalina da bi je nadoknadile. Vaša jetra je prinuđena upije višak adrenalina i do vremena kada, najzad, jedete vaša jetra je, takođe, zasićena da bi zadržala potrebnu glukozu. Čak i ako napunite stomak ili to uradite brzo, glad će uskoro da zanoveta opet. Ovo je, takode, objašnjenje zašto naleti adrenalina druge vrste doprinose misteriji gladi. Možete jesti redovno i ako stalno upražnjavate izreku „bori se ili beži", adrenalin ispunjava jetru i organi ne dobijaju šansu da obnove glukozu iz vašeg jela.

Uobičajeno je da ljudi, prolazeći kroz emocionalne krize kao što je gubitak voljene osobe ili raskid će prekinuti sa jelom i naći hranu, koja im je poslednja stvar na umu, kao potrošača adrenalina kada su u bolu, tuga i patnja. Video sam da se ovo dešava mnogo puta tokom decenija a verovatno

i vi. Srceslamajuće. Kako vreme prolazi i život ide dalje, situacija može da se preokrene i nezasitna glad preovladuje jer jetra počinje da koristi hranu posle izgladnjivanja.

Neko može da oseti sva tri uzročnika stresa jetre odjednom, koji doprinose misteriji gladi: patogene aktivnosti, premasna i masna jetra i višak adrenalina. U tom slučaju, jetra ima čak češću potrebu za rezervama glukoze. To su neki osnovni koraci za označavanje misterije gladi: smanjenje količine virusa i bakterija koje nose nadbubrežne žlezde (pogledajte prethodnu knjigu iz serije „Medicinski medijum" za navedeno) i pomogne jetri da ukloni višak masti (vidite Poglavlje 38, „Spašavanje jetre 3: 6: 9" i Poglavlje 40 „Meditacije za spas jetre"), bilo da mislite da imate problem sa težinom ili ne. Tu je najvažnije deo pružiti našim jetrama glukozu koja im je potrebna.

SMETNJE GLUKOZI

Obmanuti smo mišljenjem da u telu imamo više glukoze nego što je stvarno imamo. Najzad, zar ne slušamo stalno, u današnjem društvu, kako unosimo previše šećera i ugljenih hidrata? Parče pite od jabuka, kikiriki pržen u medu, sendvič sa zelenom salatom, paradajzom i slaninom, sa sočnim, zrelim paradajzom i hleb od celog zrna – zar ne dajemo stalno našim jetrama izvore dragocenih, jednostavnih šećera, glukoze? Istina je da šećeri koje unosimo mogu pomoći samo ako su prirodni i slobodni. Za korist našim jetrama, glukoza koju unosimo mora biti slobodna od praćenja masti, koje ometaju njihovu apsorpciju. Kada jedemo radikalne masti sa šećerom, gladni kao sama jetra, on može da dopuni njene rezerve glukoze jer je rastvaranje masti jetrina sposobnost da odvoji šećer.

Dimljena svinjska rebra na roštilju sa prelivom od sosa marmelade je vrhunski primer kombinacije hrane, koja pomaže u objašnjenju gladne jetre. Što je više šećera u sosu, ni jedan neće pomoći vašoj jetri čak i kada visoko kvalitetna glukoza stiže iz pomorandži u marmeladi jer svinjska mast blokira njegovu apsorpciju. Prioritet vaše jetre je da zaštiti vaš pankreas (i srce i mozak) i rad vaše jetre prelazi u razgradnju radikalnih masti , čak uzimajući nešto od njih ako je potrebno da se snize masnoće u krvi. Isto je sa sendvičem od sira i šunke: zbog nivoa masti u siru i šunki, laktoza (mlečni šećer, delimično sačinjen od glukoze), koncentrisana u mleku, nije dostupna da obnovi glukozu jetre i rezerve glikogena. Glukoza iz ugljenih hidrata hleba formira čepove, koji ne pomažu jetri zbog onoga što je između dve kriške hleba. Pita od jabuka, zavisno od recepta, bilo da je to puter ili salo, jaje u ljusci koji blokira dragocene šećere iz jabuke da dopune jetru. Sa kikirikijem prženim u medu, to je visok sadržaj masti kikirikija i ulja za prženje, koja zaustavlja važne šećere iz meda da obnovi jetrine rezerve glukoze. Sa

navedenim sendvičem, mast iz majoneza i slanine ometa dragocene šećere u paradajzu. ovo su propuštene šanse jetre da dobije poticaj iz izvora glukoze u našim grickalicama i jelima. Ako se dešava povremeno ili u kratkom roku, nije mnogo bitno. A ako se ponavlja godinama i godinama, decenijama i decenijama, onda je vrlo bitno. Lukavstvo i oštrina koji su potrebni jetri da sortira, odvoji, organizuje i sredi kataloški sredi sve elemente koji su joj potrebni za opstanak, prekidaju se ponavljanjem kombinacije mast – šećer.

Istovremeno unošenje masti i šećera ne mora uvek da bude problem. Unošenje masti preko celog dana takođe može da krene putem apsorpcije glukoze, zato što se mnogo masti zadržava u krvotoku neko vreme. Recimo, ako jedete Cezar salatu u podne i onda čekate do dva sata da pojedete jabuku, ostaci masti iz salate će još biti u vašem krvotoku a prirodni šećer iz jabuke neće biti u mogućnosti da ponudi jetri puno pomoći, ako ste je pojeli bez radikalnih masti u krvotoku. Tipično, mast iz svinjskog mesa se razlaže 12 do 16 sati posle jela, druge masti životinjskog porekla 3 do 6 sati a biljne masti 1 do 3 sata. To je nepoznat razlog – nepoznat čak i stručnjacima za dijete – zašto visoko masne i visoko proteinske dijete počinju da uključuju više biljnih masti. Ono što lekari primećuju kod pacijenata jeste da je dobro zdravlje rezultat nekih izvora proteina iz avokada, oraha, semena i kokosa. Ne shvataju da je to zbog toga što se biljne masti razgrađuju između jednog i tri sata, pružajući više važnih šećera, kao poslepodnevna jabuka, koja je dospela do jetre. (Jabuke su, inače, važni članovi porodice CCC i neki od vašim najboljih saveznika. U sebi imaju hiljadama godina staru informaciju šifriranu u njima pa rastu u blizini bilo čega što jedete, čineći najmanje što mogu od svog posla).

Alkohol je vrhunski lažnjak glukoze. Kada vaša jetra jednom okusi alkohol, očajnički se bori da iskoristi šećere iz alkohola da dopuni svoje rezerve glukoze i glikogena. Istovremeno, jetra mora da asporbuje alkohol da bi vas zaštitila, koji se bori sa jetrinom sposobnošću da izdvoji šećer. Pamtite one vilenjake jetrinih lobula iz Dela 1? Veličine većeg zrna peska, ti vilenjaci nemaju toleranciju prema alkoholu: preplavljen, metilovan, homeopatični šećer iz alkohola ih stalno truje. Još uvek, šećer je mamac. Kao čudo na horizontu koje obećava da se ponovi, nad svakim gutljajem alkohola visi mogući šećer ispred vilenjaka koji nastavljaju da plaču za još, čak i ako ne mogu da ga iskoriste.

Znanje o ovome može da pomogne u razjašnjenju žudnje za alkoholom. Osoba koja izbegava da unosi ugljene hidrate ipak se oslanja na vinom od prethodne noći je nacrtano sa tim vinom jer je jetrin red da dohvati glukozu. Alkohol čuva jetru od apsorpcije šećera, rezerve glukoze se ne obnavljaju pa jetra šalje žudnju, ponovo, za sledeći dan. Zavisnost od alkohola je samo delimična zavisnost od njega samog, takođe može biti veoma pouzdan znak da je jetra gladna glukoze.

ODGOVOR NA POZIV

Odvojeno od pažnje za osnovne probleme jetre, najbolji pristup da se oprostimo od konstantne gladi jeste da nahranimo naše jetre i sebe. Česta i dobra ishrana (na svakih sat i po do dva) ima za cilj dopunjavanje vaše glukoze i rezervi glikogena. Upamtite, alkohol se ne računa kao dopuna glukoze. Upotrebite raspored varenja masti nekoliko sati dnevno, kada masti neće da ometaju apsorpciju glukoze i tokom tog perioda uzmite neku hranu iz Poglavlja 37 i neke grickalice iz Poglavlja 39, da biste vašoj jetri pružili ono za čime žudi. Ostati na mastima do kasnije toga dana, kao u „Spašavanje jetre – jutro" u Poglavlju 38, je tehnika koja može biti od velike koristi.

Zapamtite: vaša glad nije nepobediva. To nije mana. To je poziv za pomoć vaše jetre – sada znate kako da tačno odgovorite na poziv i osetite se opet zadovoljno.

Poglavlje XIV

Starenje

Strah od starenja i šta starenje može da učini telu je prilično zastupljeno u našem društvu. Tretmani protiv starenja pretežno obuhvataju: kreme i losione za kožu, napitke, tonike, programe vežbanja, dodatke, injekcije i estetsku hirugiju. Programi dijeta i superhrane imaju oznaku „podmlađivanje", bez obzira na to da li pomažu vašoj zaštiti ili ne. Izmena hormona je najavljena kao fontana mladosti (mada, kao što sam otkrio u „Medical Medium", samo pomaže da brže ostarite). Čak i taktika u razmišljanju i ponašanju – da se ponašamo kao mlađi privlače našu pažnju. Uporno se trudimo da pobedimo sat i izgledamo i osetimo se mlađe – da pobedimo Njegovo Kraljevsko Visočanostvo Vreme.

Nema ništa novo u želji da izbegnemo zamke starenja. Tu nema ništa pogrešno, naprotiv. Naravno da smo i mi, kao i generacije pre nas i, naravno, da želimo da zadržimo naše zdravlje i zadržimo ono što jesmo, kako postajemo stariji. Ogovor nije da postanemo uznemireniji zbog lažnih obećanja svake pomame protiv starenja. Odgovor je u tome šta čini da starimo.

Pa, šta određuje proces starenja naših tela? Znamo da smo svaki put, kada se planeta okrene oko sunca, stariji za jednu godinu. Mislimo da geni igraju ulogu. Verujemo da od stresa možemo da ostarimo naglo. Mnogo je istina i teorija, jer ima mnogo činilaca koji određuju koliko brzo starimo. Sa svim različtim iskustvima i izloženošću svemu kroz šta prolazimo, jedan je osnovni faktor koji ima najveću ulogu – može da i ubrza i uspori starenje. To je izvor koji sadrži tajne, stare tajne za koje verujemo da postoje u svemiru ili su sakrivene negde u zemlji i još uvek su skrivene od nas.

Tajna vremenska mašina čovečanstva iz prošlosti? To nije neki izmišljeni pronalazak budućnosti. Fontana mladosti? To nije realizovani deo istorije. Vremenska mašina, fontana mladosti, zovite kako hoćete, svi već imamo jednu – to je iskonski deo onoga što smo mi. Stvarnije nego što znate, ona strpljivo čeka u vama od rođenja, spremna za akciju. To je izvor obnovljanja života, sveto mesto podmladivanja. Sadrži odgovore, moć, istinu-sadrži mladost. To je izvor dugog života i preokret u procesu starenja. Vaša jetra – to je sve što vas održava.

Ako se koristo pogrešno, može da uzvrati. Ako se zanemari, koristi u neznanju i nesmotreno, može da počne da radi u režimu za opstanak. Ne vara vas. Neće vam zabiti nož u leđa. Neće vas napustiti. Neće vam slomiti srce. Neće namerno doprineti da ostarite ili izgledate starije. Neće se udaljiti jer je slaba

i nelojalna. Okrenuće se samo da pokupi ostatke svoje duge sporosti ili ih čak zloupotrebi i, u očaju, usmeri svoje resurse da zaštiti druge aspekte vaše psihe i održi vas u životu. Koža postaje naborana, počne da gubi boju i elastičnost, što su uobičajene primedbe. Kao i svi simptomi ranog starenja, ovo je znak da jetra polako gubi njene različite hemijske funkcije. Stariti brže i znati da se sve dešava sa dobrim razlogom spasiće vas od mnogo gore sudbine. Ako vaša jetra dođe na ovu tačku saznanja sa njenom visoko inteligentnom bazom podataka hemijskih funkcija, koje joj nisu date da sačuva svoje zdravlje i održi vam mladim, uključiće poslednje rezerve da zaštiti mozak, srce i pankreas u punom smislu reči.

Kako se brinemo o našim jetrama određuje naše zdravlje, proces starenja i više, našu mentalnu, fizičku i emocionalnu dobrobit kako starimo. Ljudi se brinu o zdravlju na različite načine, mada često ne misle da se odnose samo na jetru. Idu na masaže u spa centre i umotavaju celo telo u morske trave, idu na dijete čišćenja i uzimaju vitamine i druge dodatke, odlaze kod lekara na kontrole a nešto od ovoga, uz put, delimično pomaže i jetri. Ovi mali delovi slučajne, indirektne pažnje pomažu našim jetrama da zadrže nešto od zdravih vrednosti, kako starimo. Šaljivo je ako neko maše šargarepom ispred vaše jetre samo jednom i to je sjajno, dok pokušava da uzme tu šargarepu i ugrabi malo beta – karotena da bi preživela. Kratke pauze kao da govore organu: „Sada je imaš, sada ne". „Izvoli, sada ću da je uzmem", „Može biti tvoja, ne, samo malo", „Ovo ti je potrebno? Ups, izvini, nisi bila dovoljno brza", „Da li će ti ovo stvarno pomoći? Nema šanse, danas. Žao mi je". I igra se nastavlja.

BORBA ZA ODRŽAVANJE MLADOSTI

Da li ste imali ono tinejdžersko iskustvo kada ste dobili ključeve od svojih prvih kola i izlazili na kolovoz sa spuštenih prozorima i, kada ste izašli na put, osetili se nezaustavljivo? Kada našim jetrama nenamerno damo minimum naklonosti, misle da su želele više a još uvek su blagoslovene. Oni prolazni momenti slobode i podmlađivanja su nam dati kao oni ključevi od kola. Ipak, oni su prolazni. Bez jetrinih upozorenja, mi smo taj mladi tinejdžer koji misli da zna sve – sve dok iskrivljeni branik ne stavi tačku na jurnjavu. Uz malo sreće, to se završava malim incidentom, malom smetnjom i opterećenjem jetre, kao poziv na buđenje, da bi se vlasnik bolje brinuo o vozilu kasnije. Inače, ostaje zanemareno i bez pažnje dugo vremena, ostavljeno da rđa, prlja se i kvari, ovaj auto više uopšte nije za mlade – to su udarena, stara kola koja se vuku po putu sa šupljim auspuhom.

Ako ne želimo da ostarimo pre vremena, ne želimo da naša jetra preuzima sve udarce. Ne želimo da dobije modrice od života koji ne može da nas nosi kroz naše životne aventure. Želimo da dobije više od nagoveštaja oslobođenja, koji će brzo biti praćen slomom; želimo da uklonimo sve udare i učinimo slobodu osnovnom. Zbog toga je briga o jetri istinska tajna kako izgledati i ostati mlad.

Jednom umešana u to, naše jetre zadržavaju posebne hemijske funkcije da bi nas održale mladima. Neke od ovih funkcija, naravno, su vezane za sposobnost detoksikacije. Spasiti se otpada je bitno da bi naše jetre ostale što duže u vrhunskoj formi. Većina osnovnih funkcija protiv starenja je sposobnost vaše jetre da preuzme antioksidans, bilo da je iz zaliha ili koristi svež iz najvažnijeg postojećeg izvora – voća. Vezuje ga sa skladištenim amino kiselinama i onda šalje novo, poboljšana fitohemijska jedinjenja u vaše more krvi u ciljanoj misiji: da zaustavi izumiranje zdravih ćelija. Ovo nije isto kao, kada su antioksidansi direktno iz hrane češće korisni, kao što je sprečavanje čišćenje slobodnih radikala iz tela. Ovi antioksidansi su bitni za zaustavljanje procesa starenja. Iz njihovih izvora hrane oni su uliveni sa jasnim zadatkom obnove, podrške i popravljanje tkiva svih organa i tela. Antioksidansi, koji su nadograđeni od strane jetre, ih prenose na viši nivo. Kada jetra izmeni neki antioksidans, oblaže ih i kodira posebnim informacijama, ulivajući im recept znanja koji doseže pozadinu podrške tkivima – sprečavaju izumiranje ćelija. Ovaj proces nadogradnje antioksidanasa nas čuva od umiranja. To je istinski štit, ne iluzija zaštite i snage, koju nam pružaju radikalne masti.

Kada povredimo jetru, sa druge strane, umire lagano vremenom, od bitaka i ratova kroz život i od elemenata iz našeg okruženja koje ne možemo kontrolisati. Jetra stari pre nego što ostanete bez zaštite pa ne morate da se borite, kao što ona mora. Uz put, bori se da vas održi mladim. Onda, na jednom mestu, kada ne znate kako da je podržite, njena osnovna hemijska funkcija isporuke se nadograđuje, amino kiselina – uvećani antioksidansi se istroše ili oslabe, posebno kada ne popunjavate njene rezerve pristojnom hranom. Njeno dragoceno vreme – preusmerene snaga i sposobnost da splasne kada joj je baterija na kraju, pa je primorana, umesto da usmeri energiju što duže može prema hemijskim funkcijama koje vam pomažu da preživite.

DNK POKAZATELJI

Sa godinama, uvek pomislimo na gene. „U kakvom je stanju vaša DNA?" je današnja moderna laž.

Uvek vidimo šta nije dobro, pre nego što postanemo svesni šta to ne čini dobro. Umesto da označimo prave izvore zašto naša DNK može da umanji sve to, medicinska nauka i istraživanje gledaju u nedostatak DNK i „bacaju kartu pre konja". Ukazuju na samu DNK kao problem i krive nas, naše samo biće, da je izvor. Ako hoćete da se prosvetlite u vezi sa starenjem, treba da pogledate pozadinu gena. Oni su pokazatelj, ne odgovor. Znak su da se nešto dešava, ne uzrok. Izmenjeni geni nisu podstrekivač, oni su samo merni štap u ribnjaku, koji pokazuje da li se isušuje.

Istina je da DNK nema ništa sa starenjem. Stanje naše DNK nije dokaz mane porodične linije, to je upozorenje na stanje naše jetre. Kada DNK oslabi, istroši se, iskrza ili postane ranjiva – što je greška nauke u vezi sa mutacijama – to je signal da jetra gubi snagu održavajući nas mladim. Najbitnija hemijska funkcija naše jetre je da čuva naše ćelije od izumiranja i to je isto antioksidantno hemijsko jedinjenje, koje čuva našu DNK od slabljenja i trošenja. Kada ne činimo ništa da podržimo našu DNK, mi smo bez spoznaje da treba da je podržimo dajući joj onaj mali deo podmladivanja. Ako neki ozgleda dobro, zdravo i mlado za svoje godine, bez pokazivanja simptoma oboljenja ili zdravstvenih problema, umesto da kažemo „Hej, imaš dobre gene", treba da kažemo „Imaš dobru, solidnu jetru. Ta stvar je mašina za čišćenje. Mora da nisi bio previše izložen toksinima tokom života".

KLJUČ KOJI VEĆ DRŽITE

Poklonici dugovečnosti treba da budu oprezni, da ne gledaju na pogrešna mesta tražeći odgovore protiv starenja. Ovo nije komentar njihove inteligencije. Možete biti jedan od najpametnijih ljudi na planeti i da još uvek gubite ključeve od kola ili tražite kuću, gledajući na pogrešna mesta. Kada jednom uđete u kola, još uvek možete da skrenete pogrešno i krenete pogrešnom ulicom. Ni jedna pametna osoba nije imuna na pravljenje grešaka, što pokazuje da većina inteligentnih ljudi završi tražeći poslednje izokrenute priče genetske tehnologije, bez shvatanja da oni čak i ne gledaju u pravi deo kuće da bi našli ključ protiv starenja.

Zaista, sve što činimo da pomognemo našim jetrama takođe usporava i može, čak, da preokrene proces starenja. Ljudi se zapetljaju radeći ovo, ne prepoznajući da je jetra ključ. Vežbajući, dodajući više voća, zeleniša dijeti prepunoj masti, takođe uzimajući pauzu da bi našli sklonište i potražili duhovne veze koje nam spuštaju adrenalin – ovo se dešava pažnji za jetru, i to obeležava starenje.

Ima još mnogo toga što možemo da uradimo kada vidimo jetru u njenoj pravoj ulozi čuvanja nas od štetnog puta i kada naučimo da upregnemo skrivenu moć antioksidanasa, amino kiselina i glukoze i bilo kog drugog spasitelja jetre, o kojima ćete čitati u ovoj knjizi. Ne treba da napustimo naše jetre da bismo pronašli fontanu mladosti. Iz znanja koje držite u rukama možete piti svakoga dana koji izaberete.

„Čak iako ima momenata kada osećate da ne možete istrajati, ove r eči će vam pomoći da istrajete. Ovde su da biste ih zgrabili; one su ruke koje se pružaju da bi vas podigle."

Poglavlje XV

Kada mislite o dijabetesu, možete pomisliti „bio tamo, uradio to". Mislimo da su dijabetes i šećer u krvi vezani za inzulin a svi oni za pankreas. U slučaju tipa 1 i 1.5 mislimo da su autoimunološki, sa telom koje napada pankreas. Kakav odnos može da ima jetra sa oboljenjima koja su medicinska nauka i istraživanje već videli? Kako je dijabetes dospeo u knjigu o jetri? Možda je ovo poglavlje na pogrešnom mestu.

Da li je? Svodi se na to, mada može izgledati kao da medicinske organizacije znaju sve o šećeru u krvi, u stvarnosti još nije zagrebana površina – to su uzročnici nepoznati medicinskim organizacijama kako dijabetes nastaje.

Proizvodnja inzulina ima mnogo veze sa pankreasom a on je, bez sumnje, deo dijabetesa. Zbog toga poglavlje „Dijabetes tipa 2 i hipoglikemija" moje prve knjige „Medicinski Medijum" baca bliži pogled na žlezde. Istovremeno, to poglavlje gleda u pozadinu pankreasa i nabubrežnih žlezda i ono što ćemo detaljno istražiti ovde je jetra, zato što u dijabetesu pankreas nije jedina stvar koja ne valja. (Imajte na umu da pankreas nikada ne napada telo. Više o dijabetesu tipa 1 i 1.5 uskoro).

Nikada nije dovoljno zaustaviti se na očiglednom. Kao vodoinstalater koji dolazi da privremeno zaustavi curenje, ne možemo biti nezadovoljni popravkom. Bez njega, koji zna koji ventil da zatvori ili gde da zakrpi cev, voda koja kulja iz cevi bi uništila kuću. Isto je sa modernom medicinom: bez „znati kako" posmatrati šećer u krvi i koristiti inzulin i lekove, bili bismo u ozbiljnoj nevolji. Ipak, uprkos tim sjajnim metodama upravljanja dijabetesom, medicinska nauka i istraživanja još nisu pronašli izvor problema. Kao zavrtanje ventila ili zakrpa na cevi, današnje mere za kontrolu dijabetesa je vrsta privremenog rešenja dok je pravi problem – recimo kao rđa na cevi ili fabrička greška kod vodoinstalatera – otkriven. Ako želimo istinu o našem zdravlju, moramo da pogledamo podvučene „zašto" i „kako". Zašto raste nivo A1C? Kako razvijamo inzulinsku rezistenciju? Zašto se šećer smatra neprijateljem? Kako možemo da promenimo pravi uzrok dijabetesa?

IGRE POGAĐANJA

Žrtveni jarac našeg vremena, koga nazivam „izbegle koze", koji daje medicinskim organizacijama lak izlaz (zamislite rupu u ambaru koja dozvoljava kozama da izađu) putem loše dijete i neaktivnosti. Kolači, torte, brza hrana, mnogo

provedenog vremena na kauču – najbolji stručnjaci nam govore da ukoliko bismo više vežbali i ukoliko bismo smanjili unos slatkiša, kao i pržene, obrađene hrane i hrane pune konzervansa, rešićemo problem. To, verovatno, slučajno baca senku na prvo zapaženje medicinske nauke i istraživanja kod dijabetesa – slučajnost koja ih je dovela do toga da izvorno veruju da on nema prepoznatljiv uzrok. Uzmite dvoje ljudi istih godina, dajte im da jedu šta god žele i da nikada ne vežbaju, jedan će, možda, postati dijabetičar a drugi ne. Vremenom, stručnjaci su se opametili i posmatraju ono što ima veze sa dijabetesom pa promena dijete i režima vežbi daju rezultate u poboljšanju opšteg stanja.

Nisu računali na uzroke, ipak, potrebno im je da pobegne treća koza. Objašnjavajući činjenicu da oni, koji nikada nisu vodili računa o sebi, nikada nisu razvili dijabetes, spekulišu da je genetska slabost pankreasa mora da izazove dijabetes kod određenih ljudi. Dodajući krivicu gena teoriji „dijeta i vežbanje" je jedini način da medicinske organizacije osete opušteno u misteriji ko razvija dijabetes, na prvom mestu. To podstiče pravo medicinske industrije, pa njeni članovi mogu da žive svoj život, bez gledanja napred radi odgovora.

Istina je da dijeta i vežbanje imaju ulogu u prevenciji dijabetesa i dijabetesa tipa 2. To nije cela slika, mada, dok geni igraju glavnu ulogu u našim jetrama oni nemaju veze sa dijabetesom (tipa 1 ili tipa 2) ili neravnotežom šećera u krvi. Ovo su neki problemi koji su, sa jednostavnim posmatranjem grupe ljudi, uočeno je da ko dobije dijabetes kao osnovu za razumevanje uzroka. Na primer, samo zato što nečija analiza krvi ne pokazuje dijabetes, ne znači da on/ona nemaju pre – predijabitično stanje nivoa još uvek neuočljivog ili nedijagnostifikovanog od strane medicinske nauke i istraživanja. Ta osoba će pokazati kroz proučavanja nedijabetične rezultate, a istina je da su on/ona na putu da razviju dijabetes usput.

Ovo nas dovodi do važne tačke. Način na koji medicinska nauka i istraživanja vide dijabetes tipa 2 danas, ima dve faze: predijabetes i sam dijabetes. Dok medicinske organizacije shvataju da neki dijabetesa tipa 2 zahtevaju malo ili ni malo inzulina, neki zahtevaju više, predijabetes i dijabetes tipa 2 zadržavaju glavne razlike. Ono što se ne vidi u svetu medicine je da, pre nego što se dijabetes razvije, postoji pre – dijabetes, pre – pre – dijabetes pa čak i pre – pre – pre dijabetes. Nadajmo se da će nauka i istraživanja razviti način za otkrivanje ovih vrlo ranih faza dijabetesa tipa 2 i imenuje ih (verovatno u fazi predijabetesa 1, faze 2 predijabetesa 1 i tako dalje) jer je zbog intervencije bitno shvatiti da oni postoje. Njihove analize će biti usmerene na jetru i, kako ćemo ubrzo videti, jetra je sastavni deo razvoja dijabetesa tipa 2.

Šta je sa dijabetesom tipa 1? Dok je briga jetre još uvek ključna za one sa dijabetesom tipa 1, on se dešava zbog povreda pankreasa. One mogu nastati zbog zagađenja krvi, virusne infekcije, bakterijske infekcije, toksina ili psihičkih udara na žlezdu. To nije autoimunološko. Ne dolazi iz tela koje

napada pankreas, samo zbog spoljnih faktora koji povređuju jetru. Neki mogu jedu u restoranu, na primer, pokupe patogene ili parazite koji oštećuju pankreas i postaju dijabetes tipa 1. Pankreatitis može da se razvije slučajno. Takođe, i stomačni virus može da putuje do žlezde i ošteti je, ometajući sposobnost da proizvodi inzulin.

Ovde je najnoviji izraz – dijabetes tipa 1.5, poznat kao *skriveni autoimunološki dijabetes kod odraslih* (LADA). Pravi uzrok mu je kao kod tipa 1, ovoga puta kada se povrede pankreasa ispoljavaju kasnije u životu nego maloletnički dijabetes. Opet, ovo nije istinski autoimunološko – ovaj termin je uobičajeni papir za umotavanje, koji medicinske organizacije koriste zadrže dijabetes tipa 1.5/LADA spakovanog u kutiji. Ni jedan oblik dijabetesa ne potiče od tela koje napada pankreas.

Dok lekar može da otkrije cistu ili tumor na pankreasu, oštećenja koja izazivaju nisu vidljiva ni pomoću MRI, CT skenera, PET skenera ni ultrazvuka. Neko pankreatično tkivo sa ožiljkom nije vidljivo čak ni hirurgu koji operiše. Ako je pankreas oštećen na vrhu, šta je sa levom i desnom stranom, sa sredinom? Neće biti u mogućnosti da kažu. To je kao kada lekar vozi kroz neprozirnu snežnu oluju, pa kako svet medicine ne želi da saznate gde leže njihove laži, prikazuju vam to kao da je vedar dan. Jedna od grešaka koju od vas kriju medicinska nauka i istraživanja je da ne znaju, praktično, ništa o korenima dijabetesa tipa 1 i dijabetesa tipa 1.5. Da bi se prikrio nedostatak znanja, razvoja, razumevanja i dostignuća kada se povežu sa pankreasom, ciljaju na staru teoriju autoimuniteta kao na zakonitost.

Virusi, koje niko ne shvata mogu da hronično oštete pankreas, uzrokujući dijabetes tipa 1 i tipa 1.5 su oni iz porodice herpesa. To ne znači da ćete dobiti dijagnozu virusa iz familije herpesa ili će biti prisutan u analizama krvi. Ima mnogo neotkrivenih virusnih osobina, koje mogu proći neopažene ili neotkrivene. Lagano, jedan od tih virusa može napasti pankreas, uzrokujući njegovu nefunkcionalnost tokom vremena. Zbog toga mnogo obolelih od dijabetesa tipa 1 i 1.5 imaju više problema kako postaju stariji – zbog virusa koji ostaje neotkriven u medicinskim analizama i nikada nije bio zaustavljen.

Kada se pankreas ošteti od udara, žlezda može da razvije ožiljak vremenom. Jednom zdravo tkivo oko nje počinje da biva manje održivo i gubi život, mikroadhezije mogu da narastu, tako da se stanje pankreasa može pogoršati, donoseći dijabetes tipa 1 ili 1.5. Medicinska nauka i istraživanja su još generacijama daleko od otkrivanja ove istine ili tačnog odredivanja gde se u pankreasu nalazi svaki dijabetični problem. To je strpano u kutiju i umotano u papir autoimuniteta sa lepom mašnom i iznešeno pred vas kao poklon.

Napominjem da je postojanje dijabetesa tipa 1, čak i kada je pogrešno obeležen kao autoimunološki, napredak za medicinske organizacije. Istina je

da se ne nalazi uvek tamo. Ako medicinska nauka i istraživanja zaista prikupe sve suptilne nivoe razlika između oblika dijabetesa, mogu da identifikuju dijabetes tipa 1 preko 1.9 takođe. Ovde će medicinski svet prepoznati da, u dodatku dijabetesu tipa 2, postoje tipovi od 2.1 do 2.9. Preko svega, svako je poseban, postoje fini načini, koji čine da se svaki poseban slučaj dijabetesa po malo razlikuje na neki način. Svet ima još mnogo toga da nauči u vezi sa problemima pankreasa i jetre, koji dovode do stanja dijabetesa.

Proučavanjem grupe ljudi, koji su činili totalno iste stvari, nije otkriveno šta čini da određeni ljudi da razviju dijabetes. Postoji na desetine razloga koje istraživači ne shvataju kao važne faktore, zbog čega različiti ljudi, upražnjavajući iste planove za dijete i vežbe, imaju različite zdravstvene rezultate. Jedna osoba je , na primer, imala izloženost toksinima, druga je nasledila teške metale ili nosi veliki teret patogena. Stepen stresa u životu druge osobe, ako dijeta i vežbe nisu bile anažovane kao podrška, može ubrzati slučaj predijabetesa. Onde gde je neko živeo i radio, voda koju su on/ona pili tokom života – sve to čini razliku a ovi faktori se u studijama još ne računaju, pa su mogućnosti toga ko a ko ne razvija dijabetes, lukavo pripisani genetici. Preusmeravanje na genetiku samo sprečava razvoj. Dok to može izgledati kao prednost, ne vodi ka istini; svaki sličan razvoj je ograđivanje od istine, spračava vas i čak medicinu od dobijanja odgovora zašto ljudi razvijaju dijabetes i kako im može biti bolje.

I sada, ovi dodatni faktori nas ne vode u koren problema. Očigledno je da vrste hrane koju jedemo čini stani – pani predah u našem lečenju na mnogo načina i to onda čini stani – pani prevenciju. Još uvek praćenje modernih dijeta nije garancija postupanja ili sprečavanja, sve dok se hrana u toj dijeti ne usmeri ka pomoći problemu, koji se nalazi iza – kako profesionalni medicinski zanat može da primeni takav program bez istinskog znanja o tome šta, zaista, uzrokuje dijabetes? Napuštanje hrane kao što su krofne i testenine *će* pomoći vašem zdravlju. Pozadina konzumiranja nezdrave hrane i drugih čistih otrova je izmišljotina, mada, dijete ostaju igre nagađanja, kao trešenje tepiha na vetru. Praćenje trendova dijeta, suštinski, nije pogrešno, kod mnogo ljudi može biti rezultata u igri nagađanja. A onda, nekada, vetar promeni smer. Ova igra vam može vratiti prašinu i prljavštinu pravo u lice, koja će vam upasti u oči i zaslepeti vas od spoznaje istine.

Drugim rečima, nečiji nivo A1C može da se poboljša dijetom. Jelovnik može da stavi dijabetes tipa 2 van kontrole. Možda ćete tražiti manje inzulina i lekova ili će vaš dijabetes tipa 2 čudesno nestati na neko veme. Stres se smanjio, vetar duva na pravu stranu, sve to deluje kao nagrada. Nevolja je nepredvidiva. Mnogo ljudi će videti njihova poboljšanja na platou u određenoj tački a zatim će se umanjiti. To je zbog toga što ima još mnogo priča o vašem zdravlju, telu, organima, vašem šećeru u krvi i o izbegavanju šećera i drugih ugljenih hidrata. Razlog zašto je ovo poglavlje u ovoj knjizi zato što

se izvor priče vraća u jetru, nastavlja sa njom i sve se vrti oko vaše jetre. Čak i kada su simptomi u škripcu, čak i kada izgleda su vaši ugljeni hidrati niski, dijeta sa malo šećera će poboljšati sve – čak i kada nastavite da držite istu dijetu, vaša jetra još uvek izgleda kao da joj je loše – što znači da dijabetes još uvek može da čeka sledeću promenu vetra. Krajnje je vreme da jetri damo reflektor koji zaslužuje.

TVOJ HEROJ, JETRA

Da, važno je izbeći neproduktivne ugljene hidrate, rafinisane šećere i obradenu hranu. Lekari vam savetuju da se spasete ovoga iz dobrog razloga. Ako nećete, povećaće vam se inzulinska rezistencija i nestabilna očitavanja šećera u krvi. Vaš A1C će biti iznad granice. Vaši posni šećeri neće biti dobri, takođe ni masni. Dobićete uputstva od lekara da drastično smanjite unos ili eliminišete sve ugljene hidrate i šećere iz vaše dijete.

Evo prve tačke nevolje: ovaj savet može biti neselektivan. Prirodni šećeri i drugi zdravi ugljeni hidrati, kao voće, med, zimski frape i krompir će se računati kao neželjeni u vašem životu, kada je istina da su oni CCC i sadrže neke od preciznih elemenata lečenja, koji će vam najviše trebati. Druga tačka nevolje je: takođe će vam reći da zadržite masti u svojoj dijeti. Ne samo to, mnogo zdravstvenih stručnjaka će savetovati dodavanje masti u dijetu, češće ih nazivajući „visokim proteinima" a istina je da ti visoki proteini prelaze u visoke masti.

Ova kombinacija ograničenja ugljenih hidrata i podizanja masti je zamka za dijabetičare. Nesposobni da se dohvate zdravih šećera, koji su telu očajnički potrebni, i padaju kao žrtva proteina i porastu masti u krvotoku čak iako su iz zdravih izvora, kao što su orasi ili semenke, ostavljajući mnogo ljudi u, konačno, pogoršanom zdravstvenom stanju. Ovo je posebno otrežnjujuće, kada uzmete u obzir da je visoko masna dijeta razlog za razvijanje predijabetesa i dijabetesa tipa 2, na prvom mestu.

Tako je: dijabetes se ne pojavljuje iz šećera, ugljenih hidrata i neaktivnosti. Počinje sa problemima jetre u vrlo ranoj fazi: spora, stagnirajuća ili pre – masna jetra, koju medicinske analize ne mogu da otkriju. Zapamtite: presudan zadatak vaše jetre je da zaštiti pankreas, taj nežni cvet, kao straža, da vam se ne bi pojavio dijabetes.

Jetrine zalihe glukoze čine veliki deo u prevenciji dijabetesa. Kao što se čitali o tome u Poglavlju 3, naše jetre uzimaju glukozu iz hrane koju jedemo i čuvaju jedan deo kao svež i gotov. Ostatak viška glukoze čuva kao glikogen, testast, pun, neproziran ugljeni hidrat, koji se pretvara u glukozu kada jetra aktivira njene dragocene koncentrisane molekule vode i hemijska jedinjenja koja proizvodi da

bi oživela glukozu. Jetra čuva zalihe ove dragocene glukoze i glikogena iz mnogo bitnih razloga, uključujući neke neotkrivene funkcije organa. Jedna od veoma važnih funkcija je da se uverimo da nećemo dobiti dijabetes. Mogućnost da li će neko ili ne dobiti dijabetes nema veze sa genima. U velikoj meri ona to radi, bez obzira na to da li ima ili nema prostora za skladišenje glukoze i glikogena.

Vaš jetra zna da, na ovoj planeti Zemlji, nećete uvek imati pristup hrani. To razumevanje je nastalo u ćelijama od početka čovečanstva, pamtimo doba kada smo morali da preskačemo obroke. Nije postojala garancija da ćemo uvek imati priliku da pristupimo hrani. Možda nedelju dana nismo mogli da pronađemo hranu ili, u moderno doba, dan kada opstajemo na kafi dok to ne prekinemo jelom u rano popodne. Čak i sa savršenom, isceljujućom hranom na vrhovima prstiju, nekada izaberemo da je ne jedemo i jetra to zna. Za nju je vrlo prirodno, čak i pre našeg rođenja, da zna kako da oslobodi glikogen koji je čuvala i pretvori ga u dostupan šećer, koji će osloboditi u naš krvotok da nam stabilizovala šećer u krvi kada ne jedemo. Ovo znači sve i tiče se svakoga, od onih koji imaju dijabetes do njegovog razvoja do onih koji ga nemaju i žele da to ostane tako.

Ako jetra slabi od visokih masti, aktivnosti patogena, toksičnih teških metala ili drugih otrova, ne može da čuva glukozu i glikogen kao i pre i još je primorana da koristi sve rezerve kao gorivo da bi se suočila sa preopterećenjem i odgovornostima, pokušava da zadrži više bitnih funkcija u telu. Neuravnoteženost šećera u krvi počinje kada jetra počinje da gubi zalihe šećera. Poražena i neuravnotežena, rezerve vaše jetre će opasti, sve dok ne bude imala dovoljno glukoze i glikogane da štiti pankreas. Obično, pankreas je veoma postojan, sposoban da zadrži miran, uravnotežen inzulin po potrebi, jer jetrino oslobađanje zaliha glukoze i glikogena čini šećer u krvi uravnoteženim. Bez jetre koja nudi glukozu između jela da bi održala stabilnost krvi, pankreas oseća pritisak i gubi stabilnost, prinuden da fluktuira na više ili na niže u proizvodnji inzulina. Ova povišenja se dešavaju kada pankreas šalje inzulin napolje da traži svaki delić šećera koji može da ubaci u ćelije tela. Povišene masti u krvotoku otežavaju ovaj posao do nemogućnosti. Kao rezulat, pankreas slabi, smanjuje se proizvodnja inzulina a inzulinska rezistencija dostiže kritičnu tačku. Šećer u krvi postaje nestabilan. Tada može doći do hipoglikemije ili kada vaš lekar posmatra nivo A1C, koji je van granica, i označi vas kao da imate pre – dijabetes, bićete na putu da razvijete dijabetes tipa 2 punom snagom.

SUDBINA SE SVODI NA MASTI

Šećer nije pravi krivac za dijabetes; krivac su masti. Šećer jednostavno otkriva problem, kao glasnik. Uklonite šećer – uvedite nekome visoko

masnu nisko ugljeničnu dijetu – problem će se toliko umanjiti da može skoro i da nestane. Izgleda da će se šećer u krvi stabilizovati. Zaista? Na papiru, da. Iznutra, ne. Uklanjanje šećera samo prikriva bolesnu jetru. Ako ne uviđate bolesnu jetru, onda ne uviđate koren problema, tako da niste u mogućnosti da sprečite stanje šećera u krvi od daljeg pogoršanja. Svaka prirodna dijeta ili režim dodataka, koji izgleda daju rezultate u predijabetesima i dijabetesu tipa 2 indirektno uklanjanjem glasnika, šećera, nesvesno pomažući jetri povrćem, hranljivim materijama i fizičkom aktivnošću.

Nismo mislili da ćemo biti kažnjeni dijabetesom. Nismo mislili da ćemo živeti u strahu od razvoja ovog, izgleda, misterioznog oboljenja. Ako ne možemo da izdržimo striktnu dijetu i svakodnevne vežbe, nije nam dozvoljeno da pokleknemo. Umesto toga, treba misliti na srž uzroka i raditi na tome. Onda ćete imati više prostora za greške, jer znate šta se stvarno tiče dijabetesa i drugih problema šećera u krvi.

Znajte: ako je odnos masti u dijeti visok, uz poštovanje koliko su nagrađivane, pomodne i ubedljive te dijete, svaki napredak u smislu šećera u krvi će biti iluzija. Spora, troma jetra će nastaviti da se pogoršava vremenom tokom visoko masne dijete. Čak i ako se šećer u krvi očitava kao stabilizovan, pravi problemi sa šećerom u krvi nastavljaju da se obrazuju u tišini. To, jednostavno, neće biti vidljivo jer nema glasnika (šećera) da vam viče u lice da je opasnost blizu, čak i kada opasnost nije prošla. Momenat dok se igrate sa vašom dijetom, razmaženi kolačima, užinama, sendvičem sa šunkom i sirom i vašim omiljenim sladoledom su stvari koje će izbeći kontroli. Pokazatelji vašeg šećera u krvi će početi da se menjaju. Vaš A1C će izgubiti kontrolu. Inzulinska rezistencija više neće biti zamaskirana, počeće da se opet pokazuje. Vaš lekar će vam reći da je to zbog toga što ste podlegli unošenju šećera i drugih ugljenih hidrata; ono što ne zna je da vaši dijabetes tipa 2, predijabetes, inzulinska rezistencija, hiperglikemija ili i hipoglikemija nalaze tu sve vreme nedektovani, čekajući i praveći pustoš.

Kao što ste videli u prethodnim poglavljima „Misteriozna glad", kada je vaša krv dominantna u odnosu na izvore masti u vašoj dijeti, onda izgladnjuje vašu jetru glukozom, nikada joj ne dozovoljavajući da obnovi svoje rezerve. Ne samo to, takođe sprečava šećer da obavi posao u vašem telu. Sada, krv je puna dijetalnih masti, što treba odvojiti od nekoga ko ima višak kilograma i zadržava naslage masti u telu. Kada govorimo o mastima u krvi, postoji razlika – možete imati visoke masti u krvi i biti psihički tanki. Kada je krv puna masti, ona sprečava osnovne šećere da direktno pristupe organima, žlezdama i nervnom sistemu, uključujući i mozak. Masnoće je čine veoma komplikovanom za hormon inzulina da se prilepi uz šećer i onda kaže ćelijama tkiva da se otvore i prihvate taj šećer, da bi mogla da obavlja važnu, neprekidnu ulogu energenta da bi nas održala u životu.

Osećamo da su nam ćelije zakinute za šećer – u skladu sa funkcijom, našem telu je potreban šećer – pa se to ispoljava kao žudnja. Često se okrećemo ka neproduktivnim šećerima kao odgovoru. Jedemo sir jer nam je rečeno da sadrži proteine a to je, u stvari, koncentracija masno – slatke kombinacije koja nam ne unapređuje zdravlje jer sadržaj masti neće dozvoliti šećeru da vrši svoj posao. Pravimo rupe u rođendanskoj torti jer su nam tela tako željna šećera. Opet, to je nestašni šećer koji se stalno sukobi sa mastima iz torte. Ako postajete nervozni zbog visoko masne i nisko kalorične dijete i posegnete za đevrekom sa krem sirom ujutro, praćenog hladnim, slatkim pićem posle ručka i onda čaša vina posle večere, nivo glukoze i inzulinske rezistencije će postajati sve više i više problematični. Mislite da to zbog što nam je mast saveznik i da je pravi problem uvođenje šećera. U stvarnosti, problem je tu zajedno sa visokim mastima iz vašeg krvotoka, kao rezultat svega drugog što ste jeli – šećer to, jednostavno, otkriva. Povlađivanje hrani ga čini sve više i više očiglednim jer visoko masne dijete nisu održive. Nije da branim sve ono već navedeno kao zdrava hrana. Prečišćeni i obrađeni brašno i šećer nisu idelani – stvari kao što su belo brašno, sirup od kukuruza, stoni šećer i sirup od agave neće pomoći vašem zdravlju.

PRAVA PODRŠKA ŠEĆERU U KRVI

U zdravstvenim trendovima nam je rečeno da jedemo zelene jabuke i bobice jer su niskoglikemijske i sigurne. Stručnjaci su primetili da ih možete jesti tokom pomodne dijete, što ne znači da se drugo voće ne poštuje. One su samo tolerantne – dozvoljene su mešavine osećanja, čak i strah. Istina, voću se lako prašta jer se nizak sadržaj nivoa šećera ovog voća neće sukobiti sa mastima. To su prirodni, zdravi šećeri, ni dijabetičari na visoko masnim dijetama ne mogu da ih izbegnu. Hvala Bogu pa su ljudi ostavili ove Božije poklone u svojim životima. Ipak, nazivajući ovo voće „sigurnim" je potpuno promašena suština. Treba da nam bude dozvoljeno više od Greni – Smit jabuka i pregršti malina. Trebalo bi da budemo u mogućnosti da izaberemo svo voće u našoj dijeti, čak i kada smo dijabetičari. Na kraju, ovi prirodni šećeri su lekoviti i preokreću stanje jetre pa više nemate dijabetes (predijabetes, hiper i hipoglikemiju i inzulinsku rezistenciju).

Visoke masti ometaju pun oporavak. Čak i kada u dijeta, sa različitim sadržajem masti, sadrži puno kokosa, avokada, oraha, semena i manje mesa, a uključuje više povrća – dijeta za koju mnogo stručnjaka misli da je kao masni udar kada vam uđe u zdravlje – rezultira sa puno masti u krvotoku. Iako je to poboljšana i zdravija dijeta, još krije probleme šećera u krvi, koji nastavljaju da se formiraju u pozadini. To još uvek povređuje jetru.

Konačno, jetri stvarno očajnički treba da se oporavi smeštanjem dijabetesa tipa 2 i drugih problema sa šećerom u krvi u pozadinu zauvek. Zar nije ironično da se ono, što jetri najviše treba, glukoza visokog kvaliteta, sklanja od nas ograničavanjem ili eliminacijom zdravih ugljenih hidrata? Nemoguće je sasvim preokrenuti predijabetes ili dijabetes tipa 2 – dugoročni zauvek – ako jetra ponovo ne uspostavi svoj smeštajni prostor za šećer. Jedini način da to uradi je da uzima manje masti uvodeći prirodne šećere i druge zdrave ugljene hidrate, tj. CCC.

Dijabetesi tipa 1 i 1.5 se mogu lečiti, mada to iziskuje puno marljivosti, truda, razumevanja i posebnu pažnju za jetru i pankreas. Hranljive materije za tipove dijabetesa 1 i 1.5 su kao i one za dijabetes tipa 2. Da bismo zaštitili jetru od ovoga, moramo više brinuti o mastima nego o šećerima; masti u krvi ne bi trebalo da budu visoke. Kada patogeni virus vremenom polako izazove povrede pankreasa, takođe je važno da ostane udaljen od hrane koja hrani viruse, održavajući ih u životu i dozvoljavajući im da nastave da deluju štetno. Najbolji stručnjaci na ovom polju i literatura koji možete da pronađete ne mogu da prepoznaju šta virus jede i šta uopšte jedu, da mogu da povrede pankreas, uzrokuju dijabetesima tipa 1 i 1.5 ili štete jetri, izazivajući dijabetes tipa 2. Ovi izvori se još uvek poriču. Postojana istina, koja će biti tamo i čekati kada budu spremni da sami crpu gorivo iz hrane koju jedemo i može imati prednost nad virusom ili ih ometati, zavisno od toga šta unosimo. Ovo je razlog zašto Deo IV ove knjige nudi dijetalni smer pa možete da pogledate hranu koja hrani viruse, donoseći one koji ih odbijaju. Ako ste na dijeti i imate utisak da daje rezultate, možete dobiti više kontrole nad dijabetesima tipa 1 i 1.5, izbegavajući hranu koja hrani viruse iz Poglavlja 36 „Šta pravo probleme jetri".

Nije bitno koje stanje jetre imate kada smanjite unos dijetalne masti – što znači unos proteina, možete misliti da su mast i proteini jedno te isto u smislu razumevanja šta jedemo – vi lečite vašu jetru. Ne skrivate ništa što visoko proteinska i nisko šećerna dijeta čini. Rešavate stvarni problem. Ako ste ljubitelj životinjskih proteina, jedite manje mesa i jedite nekoliko puta. Ako ste bazirani na biljkama, smanjite unos oraha, semena, kokosa i ulja. Uz pozdrav vašoj dijeti, pokušajte da se uzdržite od jaja i mlečnih proizvoda, takođe. Smanjivanjem masti u krvotoku i dozvoljavajući da više hrane koja može izlečiti prisutni problem, izlazimo iz opasnog kruga koji se dešava svakom, dijabetičar ili ne, koji izbaci ugljene hidrate: žudnja do tačke nervnog sloma, uzimanje zabranjene hrane kada naše ćelije plaču za olakšanjem, snoseći zdravstvene posledice visokih masti i šećera i počinjanjem od početka. Udarne dijete sa voćem nas uče strahu i histeriji pa kad krene žudnja za šećerom, vraćeni smo u ćošak. Umesto da biramo voće, češće posežemo za starim, porodičnim neproduktivnim izvorima, koje smo jeli pre nego što smo postali bolesni.

Neizbežno je da nam je potrebna glukoza da bismo preživeli i napredovali. Kada su masti u krvi visoke, to znači da telo neće biti u mogućnosti da na pravi način iskoristi šećer iz neproduktivne hrane pa šećer neće imati gde da ode i počeće da uzrokuje probleme. Ključna stvar snižavanja vaših radikalnih masti pomaže obnovi jetre i štiti je. Još uvek je u redu uneti neke zdravije masti, sve dok se vaš krvotok ne zasiti mastima. (Svi znamo za termin *zasićene masti*. To nije ono o čemu govorim ovde. Kada kažem krvotok zasićen mastima, mislim na masti, bilo da su zasićene ili nezasićene, zdrave ili nezdrave, dobre ili loše, dominirajuće u krvotoku).

Smanjivanje masti znači da možete dozvoliti zdravim šećerima i ugljenim hidratima da se vrate u vašu dijetu, bez izazivanja nestabilnosti šećera u krvi i inzulinske rezistencije. Umesto da se ograničite na par kriški jabuke i pintu bobica, ako smanjite vaše masti, možete uvesti krompir, slatki krompir, zimski frape, banane i svo ostalo voće. Ovo vas štiti od neodoljivih impulsa za terevenčenjem, lošim ugljenim hidratima i kada vaše rezerve glukoze postaju izuzetno niske. Kada su masti u krvi niske i kada biramo prave, prirodne šećere, oni čine dobro svima sa bilo kojim zdravstvenim izazovom, uključujući i dijabetičare, na neizražene načine.

Povrće je, još uvek, veoma važno. Zeleniš, kao što je zelena salata, rukola i spanać; biljke kao peršun i celer, paradajz i krastavac (tehnički voće) i naše druge biljke koje su potrebne za dijetu, delom obezbeđuju mineralne soli – prava vrsta natrijuma, koji igra ulogu u vezivanju sa prirodnim šećerima. Medicinska nauka i istraživanja još nisu otkrili ovaj proces, da mineralne soli pomažu prenosu glukoze u naše ćelije efikasnije, sa najmanjim mogućim otporom i još uvek je bitan. To objašnjava zašto ljudi vole frapeesa zelenišem i zašto grickaju celer i zeleniš, zajedno sa voćem, što je idealan izbor za regulaciju šećera u krvi.

Kao što je i povrće važno, takođe nam je potreban zimski frape, slatki krompir, krompir, kao i voće za kalorije. Dinja je sama po sebi fantastičan izbor. Dijabetičarima se često preporučuje da se drže dalje od dinje a istina je da sve dinje, uključujući i lubenice, čine neverovatnu hranu za dijabetičare jer sadrže prirodni natrijum u kombinaciji sa prirodnim šećerom. (Zapamtite da jedete dinje na prazan stomak da bi se izbegli bolovi u stomaku zbog ove nesvarene hrane, koju u stomaku zadržava sporije svarljiva hrana). Ako volite frape sa zelenišem i ako ih pravite pretežno od zeleniša i nešto voća, ogladnećete jer vaše telo priziva kalorije i pomislićete da vam je potreban jogurt ili puter od badema ili kuvano jaje (sve su to izvori masti), da bi ste se održali. Neka više vaših kalorija potiče od prirodnih, zdravih ugljenih hidrata nego od masti i poboljšanje će stići – pomoć je na putu.

Jedan od razloga zašto vežbanje blagotvorno utiče na kontrolu dijabetesa i predijabetesa je taj što sagoreva kalorije masti i poboljšava cirkulaciju, unoseći

više kiseonika u krvotok i sprovodeći ga ka jetri. Kao što ste naučili, više masti u krvotoku znači manje kiseonika. Šetanje, trčanje, vožnja bicikla, trening, bavljenje sportom – sve ovo pomaže iskorišćenju kalorija masti, koje bi inače bile teške, radi efikasnijeg iskorišćenja. Životinjski izvori proteina, na primer, sadrže kalorije masti, koje su veoma teške za telo da ih iskoristi, za razliku od kalorija masti iz izvora kao što su avokado i kokos. (To je dobar razlog da smanjimo unos životinjskih masti, recimo tri porcije dnevno prema jednoj, a onda ga zameniti nekim masnim kalorijama, lakšim za upotrebu). Vežbe daju telu način da iskoristi ove kalorije masti, bez obzira na poreklo. Ono što čini još veću razliku čini ako neko vežba a istovremeno je na nisko masnoj dijeti. Cirkulacija i oksigenacija krvi donose više, rezultirajući bržim i zdravijim poboljšanjem jetre, koja može da pomogne u korekciji stanja predijabetesa ili dijabetesa tipa 2 i obezbedi neophodnu osnovu da pomogne lečenju dijabetesa tipa 1 i 1.5 – nešto za šta su rekli da će biti nemoguće i za konvencionalnu i za alternativnu medicinu. To je *moguće*, kada znate šta radite.

SUŠTINA STVARI

Medicinska govorkanja danas se svode na to da, ako imate dijabetes, imate povišen rizik od razvoja srčanih bolesti. To je zbog toga što usput doktori otkrivaju da su često prepisivali lekove za srce, zajedno sa lekovima za dijabetes. Bez razumevanja prave veze, ova pojava se pripisuje istim elementima, kao i za dijabetes: bez vežbanja, loša dijeta i teorija koja se nazire i koja je naviknuta da daje objašnjenje za bilo koje oboljenje, koje nema smisla – geni.

Istina je da je glukoza gorivo za srce. Ovaj mišićni organ, kada ostane bez dovoljno glukoze – zato što jetra ostaje bez rezervi glukoze i glikogena – može atrofirati ili se uvećati. Evo vaše veze: jetrine zalihe šećera. Već ste videli ove faktore kod dijabetesa. U cilju zaštite vašeg srca, takođe, vaša jetra mora da ima obilje glukoze, spremne za slanje u vašu krv i dostavljanje pravo u srce, hraneći ga kao i ostale mišiće u telu. Ako ste na visoko masnoj dijeti, srce se trudi da primi ove kritične šećere. Mislimo da proteini formiraju mišiće a istina je da ih gradimo koristeći ih i pružajući im kvalitetne ugljene hidrate i šećere – naše jetre čuvaju našu krv čistom pa se ugljeni hidrati i šećeri ne mešaju sa toksinima i drugim uzročnicima zagađene krvi, i naši mišići ih dobijaju u najčistijem obliku.

Naša srca se kritički oslanjaju na šećer pa kada nam predugo nedostaje prostora za glukozu i glikogen u jetri, srce ne dobija potrebne šećere na dnevnom nivou, čineći ga sklonim ka srčanim oboljenjima u nekom obliku ili formi. Bolesna jetra bez ostataka glukoze i glikogena i krvotok godinama punjen mastima čine da se mogu razviti bolesti srca i dijabetes – to je veza. Učinite jetru zdravom i obnovite joj rezerve, pomoći ćete joj da brine o oba.

ELEMENT ADRENALIN

Bez sumnje, u dijabetesu je prisutan adrenalin. Vaše nadbubrežne žlezde čine zaštitni mehanizam otpuštanja adrenalina za vaše telo, koje koristi zamenu za nekalorični šećer, kada vašoj jetri ponestane rezervi glukoze i glikogena. Ne želite da se pouzdate u ovu rezervu. Želite da uvek imate dovoljno šećera u vašoj jetri ili krvotoku pa zbog toga adrenalin nema potrebu da vas spašava.

Nevolja je u tome što ne shvatamo da smo oslonjeni na naše nadbubrežne žlezde da nas spasu. Prošli smo osnovnu obuku da iznurimo naše jetre, da preskačemo obroke, grickalice, a sve zbog ispunjavanja drugih obaveza, kao što su škola, posao i briga za porodicu. Ne znamo kako naše jetre gube svoje rezerve, onda adrenalin postaje zamena za šećer, što završava povredom pankreasa. Ako ovako pokrenuti adrenalin nastavi i dalje, kroz srednju školu, fakultet i još kasnije, onda će jetra potrošiti sve godine upijanja adrenalina, dok će i pankreas, takođe, biti spaljen njime, dodatno zadovoljavajući i jetru i pankreas.

Za mnogo žena starosti od oko 30 godina (i muškaraca od oko 40 godina), nadbubrežne žlezde dostižu kritičnu tačku, nesposobne da se više ispune glukozom, kao što su navikle. Sa jetrinim istrošenim zalihama glukoze i glikogena, takođe, postavljena je scena za hipoglikemiju, hiperglikemiju ili dijabetes.

Za sprečavanje povratnih udaraca, preduzmite zdravstvene mere korak posle smanjenja masti, povećavajući zdrave ugljene hidrate i prirodne šećere, takođe počnite sa više vežbi zbog oksigenizacije i dodajte više svežine svom životu. Jedući zdrave grickalice i jela na svakih pola do dva sata, sprečavate padove šećera u krvi, što primorava nadbubrežne žlezde da se pune sa manje glukoze. Obratno, čuvate vaše nadbubrežne žlezde, jetru, pankreas i krećete pravim putem ozdravljenja.

Poglavlje XVI

Misterija visokog krvnog pritiska

Milioni Amerikanaca – globalno još i više – imaju srčane, vaskularne, bubrežne probleme koji se ne mogu identifikovati i još čujemo da imaju visok krvni pritisak. Sedeti u lekarskoj ordinaciji sa etiketom *hipertenzija* izgleda više ubedljivo nego što to, stvarno, jeste. Uprkos velikim rečima, ostavljeni ste u mraku. Većinu vremena, kada doktor postavlja dijagnozu problema hipertenzije, ono šta, zaista, izaziva visok krvni pritisak ostaje misterija medicinskoj nauci i istraživanjima. Sa dijabetesom tipa 2, misterija ko ga dobija je često objašnjena naširoko kao životni stil, koji će proći ako vežbamo više i hranimo se „pravilno" i, ako to ne donese rezultate, pređemo na lekove. Kada bi samo medicinske organizacije znale da to nije cela priča. Visok krvni pritisak često ima više veze sa jetrom nego kardiovaskularnim sistemom.

SKRIVENI FAKTORI VISOKOG KRVNOG PRITISKA

Da li ste ikada pili vodu iz čaše kroz slamčicu? Srkućete, usisavanje tera na gore sadržaj čaše do usta pa ga progutate sa lakoćom. Za koka kolu, koja ima svoju sirupastu prirodu, je potrebno za nijansu više napora da prođe na gore kroz cevčicu. Šta se dešava kada pijete mlečni šejk? Srkutanje kroz cevčicu postaje teže, potrebno je više isisavanja. A šta ako pokušate da progutate žele kroz slamčicu? Uvidećete da je to veoma teško.

Vaše srce vuče krv direktno iz jetre. Kada jetra ima dobre radne sposobnosti, onda je to kao pijenje vode na slamčicu. Kada je jetra spora, stagnirajuća, masna ili toksična postaje zapušeni, prljavi filter. Kao rezultat toga imamo upalu i zatezanje, pa ne može da dobro obrađuje krv, niti krv može da putuje kroz jetru lagano, kao što bi trebalo.To čini krv gušćom i zagađenijom sa ostacima, povećava usisavanje, koje je potrebno srcu da ispumpava krv iz jetre. Kada nečija jetra postane pretrpana izborom hrane koja joj ne prija, dok su ona ili on hronično dehidrirani, kao što smo svi mi, srce može da bude primorano da koristi 10 ili 50 puta snagu veću od normalne, da može da potera krv kroz telo. Počinje isisavanjem vode na slamčicu preko teranja koka kole pa do mlečnog šejka ili želea. Rezultat svih povećanih usisavanja je povećan pritisak – to je, visoki krvni pritisak. Misterija visokog krvnog pritiska je rođena.

U smislu očuvanja srca od sindroma hipertenzije, medicinske zajednice treba da obrate pažnju na jetru, da bi razumeli mehanizme toga kako opterećena jetra vodi ka opterećenom kardiovaskularnom sistemu. Ako jesu, saznaće da jetra ovde igra ulogu čak i kada ustaljene analize jetre, koje smo videli u Poglavlju 9 „Nasumični testovi jetrinih enzima", ne ukazuju na problem, i mogli bi da zaključe da ova vrsta visokog krvnog pritiska treba da bude dijagnostifikovana kao *hipertenzija jetre*. Otkriće da, čak i kada postoji jasna dijagnoza zakrečenja arterije, to samo po sebi počinje od jetre, na jedan ili drugi način. Ovo može da osnaži pacijente da krenu ka izvoru, očiste jetru i osete olakšanje. Može da osnaži pacijente, koji još nisu imali problema, da počnu da vode računa o jetri, tako što će izbegavati svaki rizik mogućnosti razvoja visokog krvnog pritiska.

Znam da vođenje računa o nekome ili nečemu – bilo da je to ljubimac, naše potrebe ili potrebe drugih – nije lako. Većina nas živi naše živote okačene o konac, čineći ono što možemo da bismo preživeli i dočekali još jedan dan. Briga o jetri i visokom krvnom pritisku možda nije na vrhu liste. U onim momentima, kada imate malo više od shvatljivosti i rezervni zalogaj mentalnog prostora, bar znate šta da uradite. Bez ovog znanja, nemate čak ni šansu da izbegnete ili zaista rešite problem.

Da, loša ishrana i neaktivnost mogu da vode ka visokom krvnom pritisku, jer mogu negativno da utiču na jetru. Kao i uvek, ipak, moramo biti svesni da „dobre" i „loše" dijete nisu neophodne, kao što su mišljenja koja sledimo. U slučaju misteriozne hipertenzije, visoka mast, visoke soli, visoko sirćetna dijeta, su ono što treba da izbegavate. Primećujete da nisam pomenuo šećer. Popularno je izbaciti šećer iz dijeta, a on ne igra nikakvu ulogu u hipertenziji jetre. Na stranu alkohol, očigledan uzročnik za jetru, zapravo ono na šta treba obratiti pažnju je previše masti, previše soli i sirće. Možda će vas iznenaditi, mnoge dijete se oslanjaju na njega. Mnogo ljudi je na visoko masnoj dijeti i ne shvataju da većina njihovih kalorija potiče iz masti i nemaju pojma da godinama, višak masti koje unosimo čine krv gušćom i bledom, dok, takođe, zapušava i dehidrira jetru, sa ćelijama masti koncentrisanim oko i unutar organa. Kada preteramo sa različitim vrstama soli, posebno u kombinaciji sa radikalnim mastima tokom dijete, masti u krvotoku su prinuđene da ih sažmu, što stvara denaturisane, dehidrirane ćelije masti, koje su jetri teže za slanje za izlaz iz tela. Denaturisane masne ćelije završavaju priklanjanjem jetri. (Prirodne mineralne soli iz sve hrane, sa druge strane, posebno one u celeru, su veoma dobre za jetru i uravnoteženje krvnog pritiska, umanjujući ih kada su visoke, povećavajući ih kada su niske). Ljudi, takođe, ne shvataju da sirće može da doprinese sporoj i opuštenoj jetri, skoro kao i alkohol. (Vidi Poglavlje 34 „Otkrivene zablude o jetri", Poglavlje 35 „Trend gojaznosti" i Poglavlje 36 „Šta pravi probleme jetri", za više mastima, solima i sirćetu).

Postoje ljudi koji jedu ono što je, zaista, zdrava dijeta. Ostaju na niskim mastima a one koje unose su visokog kvaliteta. Ne jedu puno soli ili sirćeta

i unose veoma malo alkohola. Aktivni su. Kako onda objasniti visok krvni pritisak? Kao što smo videli u Poglavlju 8 „Lenja jetra", spora i mlitava jetra ima još jedan izvor: toksine. Bilo da su u pitanju teški metali, patogeni kao EBV, otpadne materije virusnog porekla, plastika, DDT, hlor, fluor ili bilo koji drugi otrov, koji mogu da uzrokuju začepljenje jetre, takođe imaju iste efekte primoravanja srca da radi otežano i tako podiže krvni pritisak. Ako mislite da niste bili izloženi ničemu od navedenog, zapitajte se da li ste došli u dodir sa fluorom u zubarskoj ordinaciji. Samo jednom u životu? Gde odlazi fluor iz vaših usta? Da li sav nestane? Odlazi pravo u jetru i ovaj bioprodukt, sačinjen od aluminijuma, će biti tu decenijama, bez obzira na to koliko je vremena prošlo od tretmana fluorom. Sa DDT, možete pomisliti da, ako vaša porodica ne potiče iz seoskih zona, niste nasledili ovaj pesticid preko porodične linije, ali su šanse da jeste.

Nije jedno ili drugo, toksini ili način života. Neki mogu imati po malo od svega: neaktivnost, loša ishrana, toksini u jetri – i još par posebnih činilaca. Povrh svega, neophodno je naglasiti dehidraciju. Većina ljudi samo u SAD su hronično dehidrirani što zgušnjava krv i doprinosi naporima srca, donoseći ih iz jetre.

Na kraju, moramo u obzir uzeti i stres. Možda ste čuli da visok krvni pritisak uzrokuje naglašeno sužavanje krvnih sudova u celom telu. Istina, napadi stresa su kao poprskani kolačić visokog krvnog pritiska. Potrebno je mnogo više od pravljenja testa, koje se pečenjem pretvara u kolačić. Postoje ljudi sa veoma niskim nivoom stresa koji žive sa visokim krvnim pritiskom svaki dan. Takođe, ima ljudi koji su veoma velikim stresom ali se visok krvni pritisak nije razvio jer nemaju problema sa jetrom. To ne znači da ga osoba koja nema visok krvni pritisak neće razviti vremenom; šanse su da će pojaviti problemi sa jetrom koji vode u visok krvni pritisak.

Pravi odnos između visokog krvnog pritiska i stresa ima veze sa adrenalinom i jetrom. Jetra je mesto hrabrosti – iz dana u dan, naša hrabrost se oslanja na nju – što, takođe, znači da jetra plaća cenu za svaku bitku sa kojom se suoči tokom dana. Kada smo gurnuti preko naših granica, naše nadbubrežne žlezde ispumpavaju adrenalin baziran na stresu, koji jetra mora da upije u skladu sa zaštitom tela od povrede. Tako jetra, zasićena adrenalinom, otežava krvi da struji glatko i pronađe put za povratak u jetru.

Vaše nadbubrežne žlezde proizvode razlite vrste adrenalina za različite situacije. Velika je razlika između vaše jetre koja svaki da upija različite mešavine adrenalina, koje se tiču života, kao što su brzo hodanje ili sanjarenje, i mešavine za suočavanja, kao što su strah, ljutina ili gubitak poverenja. Eto zašto je hrabroj jetri potrebno da upija ovaj adrenalin za napete situacije. Bilo da je to neko ko vas iseče na zaokretu, neslaganje na poslu, hitna stvar u porodici, vaša jetra mora da bude hirurg; to je kao vatrena poplava koja

može da povredi vilenjake jetrinih lobula ako oni nisu maksimalno spremni da ih neutrališu i te povrede ih čine komplikovanijim za krv koja protiče, podižući krvni pritisak u ovom procesu. Jetra to čini, u duhu požrtvovanja, kao kada otac dobija metak namenjen kćerci: šta god je potrebno.

REŠENJE JEDNAČINE

Tačna jednačina ovih različitih faktora visokog krvnog pritiska je jedinstvena kod svake osobe. Ono što svi oni čine jeste da se vaš krvni pritisak vraća na normalne vrednosti, najbitnije je paziti na jetru. Ako ne pazite na jetru, onda se, zapravo, ne možete brinuti ni o svom srcu i vaskularnom sistemu. Možda ćete proveriti sve stavke o kojima ste čuli ranije kao što je vežbanje, uzdržavanje od čokoladnih kolača, uzimanje preparata za srce, biti na dijeti sa malo ugljenih hidrata i puno proteina i sa puno povrća. Osetićete se bolje nego kada niste trenirali a trudili ste se da jedete što ste zdravije znali. Još uvek, uobičajene preporuke ne ukazuju na pravi izvor zdravlja srca: jetru. Ako ste veoma mišićavi i nemate ni trunku vidljive telesne masti, to ne znači automastski da ste zaštitili svoje srce. Srčani napadi danas se dešavaju bilo da ste zdravi, radite vežbe za srce, imate povišenu težinu ili ne. Nema razlike po ovom pitanju. Gusta krv i oslabljena, bolesna jetra su odgovorni za epidemiju srčanih udara. Pazite na vašu jetru pa ćete, sa druge strane, istovremeno zaštititi sebe od srčanih i vaskularnih bolesti.

Poglavlje XVII

Misterija visokog holesterola

Kada dođe do holesterola, kao i kod visokog krvnog pritiska, često mislimo da to ima veze sa srcem i vaskularnim sistemom. Poznajemo termine HDL (visokogusti lipoproteini), LDL (niskogusti lipoproteini), VLDL (veoma niskogusti lipopreteini), mada postoji još puno vrsta proteina, triglicerida i lipoproteina, koje medicinska nauka i istraživanja još nisu otkrili. Zamišljamo očvršnajvanje arterija i plaka unutar srčanih zalistaka, sa pravom.

Kako to počinje? Može se formirati sam od sebe, ni iz čega. Ne budite se jednoga jutra sa povišenim holesterolom, jer vas je te noći posetila holesterola vila i umesto da zameni jednu četvrtinu zuba, menja vaš zdrav um receptom za lekove – statine. Visok loš holesterol ili čak i nizak dobar holesterol moraju se pojaviti od nekuda.

Medicinska istraživanja i nauka govore u prilog tome da, zbog našeg izbora hrane koja sadrži visok holesterol, naša tela stvaraju ovaj nezgodan holesterol. To je jednostavno objašnjenje da bi nas umirili. Sigurno, unošenje pržene hrane, ulja i čizburgera će nam život učiniti boljim i povećati očitavanja holesterola. Istovremeno, misterija višokog holesterola je veća, lošija i direktnija nego što medicinske organizacije shvataju.

ULOGA JETRE KADA JE POVIŠEN HOLESTEROL

Stanja povišenog holesterola imaju veze sa jetrom, majstorom balansiranja, regulacije, čuvanja, organizacije i više. Svesni ste do sada da, bez obzira na to kako nas majstorski pazi u svakom momentu buđenja i spavanja, naša jetra biva poražena ako se ne obnovi usput. Jedna žrtva je regulacija holesterola. Njena izuzetna hemijska funkcija proizvodnje tzv. dobrog (HDL) holesterola počinje da se gubi. Kada organ postane preopterećen mastima, bilo da su iz blagotvornih ili stresnih, nezdravih izvora, ne može više da drži proizvodne linije otvorenim za dobar holesterol. Ne može ni da barata tzv. lošim (LDL) holesterolom.

Zamislite da vozite ceo dan i cele noći, sve dok jedva da i možete da vozite. Očakni, počinjete da tražite otvoreni restoran. U 3 ujutro, pošto ste

skrenuli na parking jednog koga ste najzad našli, vidite svetla unutra kako se gase. Sedite u kolima, iscrpljeni i istrošeni, a onda odlučujete da vredi pokušati. Na vratima, konobarica postavlja znak ZATVORENO, sa obaveštenjem ispod: „Otvaramo kasno sutra. Vreme TBD". Pokucate za svaki slučaj, i ona otvori vrata. „Žao mi je, kuhinja je zatvorena za noćas".

Pogledate iza nje, vidite unutra zaposlene kako čiste i spremaju za sutrašnji dan. „Ljudi još uvek rade. Da li imate *bilo šta* da mi donesete?"

Kao što noćna smena u restoranu briše podove, skuplja smeće, briše prozore, uverava se da ima dovoljno putera za sutra, čiste ostatke iz kupatila zbog koleginog sina koji je došao pijan, tako i vaša jetra ima pune ruke posla da reguliše i smesti loš holesterol, koji bi inače počeo zasićuje krvotok i vaskularni sistem. Potrošena je čišćenjem, čuvanjem i ponovnom organizacijom, u očajničkoj potrebi da vas zaštiti. Godinama pa čak i decenijama, bori se da kontroliše loš holesterol. Nikada je nećemo potapšati po leđima, govoreći „Dobro urađeno, jetro, prijatelju". Neće dobiti pozdrav, priznanje ili orden za dostignuća. Zaglavljena je sa nama ne razumevajući granice, gurnuta preko naših mogućnosti u životu, pokazujući vrata i moli da uradi još više. Vaš jetra je kao konobarica koja je ljuta zbog vas tokom dugog puta, odlazeći da vam donese ručak – večeru sa puterom, posle radnji kojima su završili noćnu smenu.

Kada biramo hranu koja sadrži dobar holesterol, jetra sklanja ove komponente, znajući da će to ličiti na razvučeno lice tokom kišnih dana, kada biramo visoko masnu hranu koja je opterećuje, slabi i slama njenu srž hemijskih funkcija dobrog holesterola, dozvoljavajući lošem holesterolu da se uzdigne kroz telo. Kada unosimo loš holesterol, naše jetre prvo pokušaju da ga neutrališu – ipak, ne u celosti – loš holesterol u krvotoku ne uzrokuje nikakvu štetu, sve dok slobodno pluta; on nije uzročnik srčanih oboljenja. Jetra ga voli tamo kao signalnu baklju ili poruku ispisanu na zidu unutar drevne piramide, koju ćemo, možda, jednoga dana prestati da pogrešno predstavljamo i, umesto toga, dešifrujemo njeno pravo značenje: „UPOMOĆ". Jetra ima odgovornost da pokuša da upravlja, preplavljena lošim holesterolom pa dok ga ostaje dosta u krvotoku, takođe zatvara neke, čuvajući ih u zatvorskoj jedinici, nadajući se da će jednoga dana imati šanse za detoksikaciju i uklanjanje iz tela preko krvotoka, bubrega ili sistema za varenje.

Svi imamo naše snove i težnje, jetra takođe. Njen san je da nas sačuva. Zna da se taj san možda neće ostvariti. Ipak, drži se. Ako jetra postane veoma opterećena zbog napada toksina, virusa i/ili bakterija, ne može da oslobodi male, masne rezerve lošeg holesterola, kojeg je sačuvala unutra za bezbedno oslobađanje u vaše telo. San umire. Umesto toga, ove rezerve se pridružuju bilo kojim rezervama masti, koje se nalaze u jetri ili oko nje. To su zalihe masti, koje potiču iz dijete bogate mastima, svejedno da li su dobre ili loše. Ako kaže-

te: „Visoko masna dijeta? To nije za mene", okrenite „visoko masna" u „visoko proteinska" i možda ćete se razbuditi. Bez obzira na to šta vaš trener govori, bez obzir na to kako je, naizgled, dijeta zdrava, visoki proteini prelaze u visoke masti, što će lagano da vodi ka pre – masnoj a onda i masnoj jetri (koja lako može proći neprimećena), a onda i visokom holesterolu.

Težina ne određuje visinu holesterola; spora, pre – masna i masna jetra određuju. To je još jedan slučaj kada možete da budete u formi i pazite se psihički, dok jedete ono što izgleda kao dobra dijeta i još uvek imate povišen loš holesterol ili je dobar holesterol nizak. Ako ona/on ima pre – masnu jetru koja je opterećena virusima i patogenima, koje obrazuje tokom vremena, bez obzira na težinu osobe, jetra će dostići tačku na kojoj više neće moći više da čuva holesterol i druge masti, dobre ili loše, i ne može da proizvodi dobar holesterol na prvom mestu. Ovo će zadržati višak lošeg holesterola koji pluta organizmom, neutralisan i neorganizovan, koji nema gde da ode. Najzad, završiće na obloženim mestima kao srce i arterije, uzrokujući probleme koje vezujemo za visoki holesterol.

To ne znači da su lekovi, kao statini, rešenje. Dok statin ima sposobnost da umanji loš holesterol ili da nestane u rezultatima analiza krvi, vašim holesterolom se manipuliše, još uvek imate problematično stanje jetre. Statini su vrhunski stvaraoci tipa „sad ga vidiš – sad ga ne vidiš" , odvraćanja pažnje, bez efekata „uuuuuu" i „aaaaa". Razmislite o jednom principu magije: ništa, zaista, ne nestaje. Kada statini čine da vaš loš holesterol nestane, on ne iščezava zaista. Gde odlazi? Snaga lekova čini da se on brzo vezuje za srce i zidove krvnih sudova. Bolje je bilo kada je lebdeo slobodno i bio znak upozorenja na problem sa jetrom, nego kada može da vodi ka razvoju kardiovaskularnih bolesti.

Čak i jetra zna da je za taj loš holesterol da, ako ne može biti sadržan, bolje da ostane da pluta slobodno nego da ostane zaglavljen u srcu i arterijama. Sam povišeni holesterol u krvi nije recept za infarkt i srčani udar, kao što medicinske organizacije veruju da jeste. U stvarnosti, recept su povišene masti u krvi iz dijete bogate radikalnim mastima. Visoko proteinska dijeta sa manjkom omega – 3 masnih kiselina i antioksidanasa, zajedno sa mnogo omega – 6 masnih kiselina i njihovi izvrnuti, disfunkcionalni rođaci (to su masne kiseline pomešane sa pogrešnim sastojcima, pregrejane i mutirane procesom obrade, kao što je prženje). Ove masti i masne kiseline se vezuju za zidove kardiovaskularnog sistema i talože se, talože, talože jer, u međuvremenu, jetra vremenom slabi, gubi snagu žuči i proizvodne nivoe, da bi mogla da razgradi masti na drugi način. Visok nivo masti u krvotoku ne ostavlja prostora da krv normalno struji pa kada neko dobije malu, običnu virusnu ili baketrijsku infekciju krvi, u krvnim sudovima nema dovoljno mesta da se infekcija eliminiše prirodno. Kao rezultat, mogu se formirati ugrušci krvi ili se zbog nedostatka kiseonika mogu razviti veće infekcije, a te infekcije mogu da se šire, u nekim slučajevima i ka mozgu. Statini preuzimaju slobodno plu-

tajuće holesterole, koji ne mogu da se normalno vežu za zidove kardiovaskularnog sistema i prinudi ih da se pomešaju sa radikalnim mastima, stvarajući plake i približavajući vas srčanim oboljenjima.

ZA BOLJITAK

Mnogo pre nego što mogu biti uočeni znaci plaka ili ošećenja arterija, stanje jetre uzrokuje njihovo nastajanje. Ovo znači da možete zaustaviti problem sa holesterolom mnogo pre nego što nastane. Štititi sebe od visokog holesterola znači učiti o vođenju računa o vama i vašoj jetri. Ne želite da zakucate na vrata vaše jetre posle zatvaranja, da pokrene svoje proizvodne trake. Želite da budete proaktivni, da naučite kako da držite korak usput pa da, u ovom životu, možete biti dugovečni. Ako je vaš lekar već prepoznao oboljenja plaka ili holestrol, to je reverzibilno, čak nije ni zabavno. Uvrštavanje prave hrane i čuvanje vaše jetre pomoću drugih tehnika iz Dela IV , mogu da ove probleme promene na bolje.

Poglavlje XVIII

Misterija srčanih palpitacija

Postoji mnogo načina za opis srčanih palpitacija i drugih aritmija. Postoje atipični otkucaji srca, na primer: misterija osećaja pojave preskakanja u grudima, kada izgleda da je sve u redu sa srcem. To je atrijalna fibrilacija. Postoji mnogo grčeva mišića u grudima koji liče na osećaj da se srce ponaša nepravilno.

Kada neko ima znake ozbiljne artmije, dobar kardiolog će obično naći odgovor. Postoji mnogo misterija aritmija i fibrilacija, koje očigledno nemaju vidljivog smisla ili razloga. Ako imate čudne osećaje u vezi sa vašim srcem, a kardiolog vam kaže da je sve u redu, govoreći da vam je samo srce dobro, bez znakova pogoršanja ili degenaracije u trikuspidnih, mitralnih, arterijskih i plućnih zalistaka, nema nigde znakova oštećenja, komore izgledaju dobro, nema znakova endokarditisa ili drugih slučajeva, misterioznih zapaljenskih procesa, koje često nazivamo autoimulonoškima, nema vidljivih znakova srčanih oboljenja niti uvećanja srca, onda će vaš problem biti svrstan u srčane palpitacije ili atipični srčani ritam koji je hormonskog porekla. U prevodu: tajna za medicinu. (Okrivljavanje hormona na ovom prostoru počinje zato što srčane palpitacije, izgleda, pogađaju više žena nego muškaraca jer je njihov početak vezan za menopauzu). Za neke probleme ritma srca, najbolja pretpostavka je da su neki električne a ne hormonske prirode. U današnje vreme, tiroidna žlezda je još jedan uzrok, koga je lako okriviti. Ako je kod nekoga dijagnostifikovan Hašimotov tiroiditis i još ima problema sa radom srca, onda tiroida postaje lako objašnjenje.

KVARENJE POSLA

Postojao je dan kada je nepravilan rad srca, koga očiti kardiovskularni problemi nisu mogli da objasne, bio nov u našem društvu i to nije bilo tako davno. Nemojte me shvatiti pogrešno, srčani udari, oboljenja srca i opšti problemi srca su oduvek bili tu. Iako su danas prisutniji nego ikada, nisu se pojavili u skorije vreme. Ljudi su imali mnogo srčanih udara i u 1800 – im, 1700 – im i još mnogo godina unazad. Ono što je novo je *misterija* srčanih palpitacija. Sve do 1940 – ih i 1950 – ih, kada su milioni ljudi u svojim 40 – im i 50 – im godinama počeli da osećaju neobjašnjivu nelagodnost u grudima.

Postoji razlog zašto se ovo dešava ljudima sa određenim brojem godina i u određenom vremenskom periodu. To je zbog toga što virusno stanje, koje nose u sebi još iz detinjstva od 1800 – ih i/ili ranije, u 1900 – im izbija na površinu posle odgovarajućeg perioda inkubacije i pravih vrsta okidača. Pre kasnih 1800 – ih, virus je bio poslušan, onda je ojačao u manje ljubazni oblik snage u određenom vremenu, kada ovi ljudi dostignu određeno doba života. To je bio početak današnje, moderne eksplozije virusa. Virus je bio Epštajn-Barov i sa nama je i danas. Sada, njegovi napori i mutacije su ubrzaniji nego ikada. Pogađa žene (i ljude) u detinjstvu, adolescenciji i tokom daljeg protoka vremena. Možete pročitati više o istoriji Epštajn-Barov virusa i o njegovom aktivnom prisustvu u našim životima u „Lečenje tiroidne žlezde".

Posebno, virus koji utiče na jetru doprinosi misteriji srčanih palpitacija svih ovih godina. Druga komponenta je DDT. U vreme početka eksplozije virusa, DDT je takođe bio zadržan, uzimajući danak jetri. Ne mislimo da smo još uvek izloženi DDT. Istina je da ga ne možemo naslediti po krvnoj liniji od roditelja, baba i deda i tako dalje; stari DDT je još prisutan u našem okruženju i sada je nov, njegovi ubrzani rođaci pesticidi su u upotrebi danas. Postoji uspon farmaceutskih i naftnih bioprodukata, koji su dostigli nove visine do 1940 i od tada postaju još više prisutni u našim životima i jetrama. Ovo su svi delovi slagalice koja doprinosi stvaranju misterije srčanih palpitacija, kao i svih ostalih elemenata sa kojima se suočavamo danas. Opet, same po sebi, ove komponente ne uzrokuju direktno srčane palpitacije, mada je činjenica da se nastanjuju u jetri.

Kada je misterija srčanih palpitacija izašla na scenu prvi put, nastao je pandemonijum. Nije bio samo jedan ili dva slučaja koji su procurili u svaku lekarsku ordinaciju, ljudi su se javljali u rekordnom broju. Pre mnogo godina, sreo sam penzionisanog seoskog lekara od 90 godina. Zabavno, razgovarali bismo u prodavnici i onda mi je pričao o slučajevima iz njegove prakse. Jedna priča je bila o srčanim palpitacijama, koje je opisao kao ludi fenomen koji je počeo 1940 – ih, dok je još bio praktikant. Nije video ništa slično tome ranije, kao ni njegove kolege, svi su bili zbunjeni. Rekao je da je to izgledalo kao da se neko šali sa lekarima. Kao prvo, svi su mislili da je nešto u vodi. Pošto je popio istu vodu kao i ostali iz tog grada, ta teorija mu se učinila besmislenom. Vremenom, nova napredovanja na polju izmene hormona su postala popularna. Pamtio je dan kada su hormoni počeli da bivaju krivi za sve, pa ni to nije prošlo kod njega, takođe. Znao je da je to bila velika farmaceutska kampanja za grupisanje za novo, profitabilno lečenje. Ovaj doktor je znao u srcu i duši da palpitacije nisu simptom perimenopauze, menopauze ili postmenopauze, zato što žene nisu nikada pokazivale simptome „promene života" pre toga. (Više o menopauzi u mojoj prvoj knjizi *Medicinski Medijum*). Ostalih godina njegove prakse, nikada nije saznao odgovor na to šta uzrokuje misteriju srčanih palpitacija.

Nisam mogao da mu pomognem govoreći šta sam ja naučio od Duha: da oni imaju veze sa jetrom. Oči su mu se zacaklile. Od svih drugih organa, jetra ga je zanimala najviše. Govorio sam o pesticidima, o ranom DDT.

„O, sećam se toga", rekao je, a onda je iz njega prokuljalo sećanje kako je DDT bio *svuda*, deo svakodnevnog normalnog rečnika. Rekao sam mu da DDT završava u ljudskim jetrama a on je rekao: „Najverovatnije da je to i moja".

„Zašto si to rekao?", pitao sam.

„Koristio sam ga u mojoj bašti dugo godina".

Kada sam završio objašnjenje o uzročnicima jetre kao što su pesticidi, virusne eksplozije, lekovi, otrovni teški metali i naftni bioprodukti, i kako se oni prenose do srčanih palpitacija, izjavio je „Sto mu muka, mislim da si u pravu!"

Sto mu muka, zaista. Misterija srčanih palpitacija, koja je počela u zenitu ovog lekara i nastavila se do danas, uzrokovana je supstancom nalik na žele, koju jetra proizvodi kada je suočena sa određenim uzročnicima. Obično jetra nije dovoljno preopterećena da bi proizvodila ovu lepljivu, ljigavu materiju sve dok neko ne pređe 30 – tu godinu života, mada se može pojaviti i u ranijem dobu. Ova jedinstvena materija obično nije opasna. Neće vam naškoditi direktno, obično ne izaziva srčane udare i infarkte. Ono što radi je opstrukcija posla.

Kao prvo, jetra se drži toga da vas zaštitila. Pre toga, bioprodukt nije lepljiv. Samo je izrastao iz virusa EBV, hraneći omiljene energente u jetri, one uobičajene osumnjičene – stare lekove, petrohemiju, plastiku, razredivače, stare zalihe DDT koje svi imamo, toksičnei teške metale i više. Kada nikada ne pružimo šansu jetri da se valjano očisti, kao što je „Spašavanje jetre 3: 6: 9" u Poglavlju 38, radije nego da se istroši i razloži, nastavlja da se formira i počinje da biva lepljiva. Ovo je kada ga jetra još uvek zadržava. Jedan od najjačih nagona je da ne oslobodi ništa toksično u krvotok.

Jetra u dobrom radnom stanju će normalno da proizvodi hemijska jedinjenja za pomoć rastvaranju ove lepljive naslage. Jedinjenje je veoma jetko i gorko; možda ste ga, čak i probali ranije, pošto može doći u naš stomak sa žuči, koja polako ide na gore. Ovo jedinjenje funkcioniše kao sredstvo za odmašćivanje kada dode u dodir sa kiseonikom u krvi, jedinjenje je kao palidrvce a kiseonik je kao kutija šibica, potrebna da bi se upalilo. Od kada visoki nivoi masti u krvotoku snižavaju nivo kiseonika, teže je pronaći taj kiseonik kada je krv puna masti, kao kada pokušavate da upalite palidrvce a neko vam drži ruku pa ne možete da dohvatite kutiju. Bez te varnice ne možete upaliti svoju sveću, kao što bez kiseonika jetrina posebna hemijska

jedinjenja ne mogu da postanu sredstvo za odmašćivanje, koje će razložiti lepljivost bioprodukta.

Jetra ne može da stvara čuda kada nesvesno pristupamo problemu. Obično joj ne možemo pomoći sakupljanjem virusa ili izloženošću pesticidima. Nije naša greška što nismo obrazovani da se brinemo o nama za dugo. Koliko puta sam, tokom godina, čuo da nas čak ni medicinska škola ne uči kako da se brinemo o sebi? Previše da bih brojao. Odnosimo se prema nemogućim poslovima naše jetre, ne shvatajući da jedan od njih sadrži strukturu, između ostalog smeća.

Bioprodukt nalik želeu o kome govorim ovde je posebne vrste. On nije kao uobičajeni otpad koga jetra pokušava da skladišti ako ne može da ga detoksikuje. Potrebni su pravi toksini (već pomenuti iznad) i pravi virus (EBV) da bi se formirala ova posebna supstanca. Ne mora da lekar uoči znak oboljenja jetre u smislu da vam ova supstanca izaziva srčane palpitacije. Ne morate da pokažete znake srčanih oboljenja. Ukoliko ste kod sebe uočili u bioskopu preskakanje srca prvi put i rešili da ga ne ignorišete i otišli na kontrolu, postoje dobre šanse da sve analize ne pokažu ništa.

Zbog razumevanja kako formiranje ove supstance vodi ka srčanim palpitacijama, zamislite velike, vlažne pahuljice. U danu kada temperatura prelazi 32 stepena Farenhajta, pahuljice koje se spuštaju sa neba će se topiti skoro istovremeno kada padnu na travu ili trotoare – neće se zadržavati. U pravim uslovima, sa druge strane, temperatura opada pa se pahuljice zadržavaju i formiraju sloj snega. Ako temperatura poraste, sneg će se vremenom istopiti.

Kada, na određenoj tački, jetra ne može da zadrži ove želatinaste naslage, one kroz jetru odlaze u krvotok, prevazilazeći hemijska jedinjenja namenjenja njihovom rastvaranju ako je jetra u boljem stanju, nalaze put do srca, gde se lepe na ulazu u srčane zalistke. Ovo nije oboljenje srca i zalistaka, zapravo, u pravim uslovima, ovi delići „želea" se ponašaju kao velike pahuljice, koje se gomilaju jedna preko druge (na mikroskopskom nivou premale za posmatranje, ako možete iznenada da zavirite u svoje telo iznutra). Formiranje ove supstance može da uzrokuje da srčani zalistci lagano prianjaju, šaljući srcu blag, bezopasan grč, koji je uzročnik nelagodnog osećaja u grudima.

„Pravi uslovi" koji uzrokuju ovo prianjanje, kao što pad temperature uzrokuje taloženje pahuljica, uključuju dijetu bogatu mastima, preopterećenu uzročnicima i rezultira zgusnutom krvlju. Masna krv je jednaka gušćoj krvi, koja je jednaka zagađenoj krvi. Masna, gusta, zagađena krv sadrži manje kiseonika a vi želite više kiseonika u krvi, jer se, zajedno sa jetrinim posebnim hemijskim jedinjenjima, ponaša kao odmašćivač i raspršivač ovog „želea". Fini komadići „želea" formiranih u jetri koji se oslobadaju, bi trebalo da budu raspršeni pre nego što dobiju šansu da se prilepe na srčane zalistke.

Imajte u vidu da današnje analize zasićenja kiseonikom koje se rade ovih dana, mogu lako pokazati da imate odgovarajući novi kiseonika u krvi iako ga nemate, jer se analize rade na makro nivou. Šta je sa mikro nivoom? Još uvek nemamo analize koje se prikupe sa skale nižih očitavanja, jer medicinska nauka i istraživanja ne shvataju da postoji jedan. Kada otkriju ovu nijansu, biće u mogućnosti da razviju testove, koji bi pomogli određivanju da li neko ima dovoljno kiseonika u krvi da raspрši takvu materiju kao što je ovaj „žele".

Nemojte pobrkati formiranje „želea" sa plakama. Plake u arterijama, manji krvni sudovi i zalisci su početak srčanih oboljenja. Ono o čemu govorimo ovde je totalno različita supstanca, koja se menja pri najmanjoj promeni nivoa kiseonika u krvi, mada, možete imati i srčano oboljenje i ovaj, nepovezan, lepljivi ostatak istovremeno. Nivo kiseonika koji se ovde menja je mnogo manja razlika nego između 98 procenata i 99 procenata; zaokruživanje na sledeći procenat nije dovoljno precizno za ovu vrstu tačnog određivanja. Za stvarnu tačnost, potrebno je da imamo preko 100 decimalnih mesta. Evo kako bi to izgledalo: 98,99999999999

mnogo ljudi napušta misteriju srčanih palpitacija, ektopične otkucaje srca i druge aritmije čisteći jetru i smanjujući unos masti hranom. Ako patite od srčanih palpitacija i tražite odgovor u savremenim visoko masnim dijetama, treba da, zaista, potražite drugi pravac. Smanjivanje masti u vašoj dijeti ne samo da razređuje krv, već i dozvoljava jetri da bezbedno oslobodi ono što je zadržala.

Poglavlje XIX

Problemi nadbubrežnih žlezda

Medicinska istraživanja i nauka nisu svesni toga da naše nadbubrežne žlezde proizvode 56 različitih mešavina adrenalina prilagođenih broju različitih finkcija. Neke od ovih mešavina su blage, naime, neke su za aktivnosti kao što je razgovor telefonom, odvođenje dece u školu, provera pošte, sastavljanje spiska za prodavnicu, pranje veša. Postoji velika razlika između jetre koja svaki dan upija dobar adrenalin, nasuprot normalno publikovanoj vrsti proizvoda naših nadbubrežnih žlezda u vreme visokog stresa, napora, straha i tuge.

Kada je u pitanju ovaj drugi adrenalin, naše jetre trpe poseban bol da bi nas zaštitile, jer naše nadbubrežne žlezde moraju da proizvedu jaku vrstu adrenalina da bismo pregurali izdaju, ljubomoru, bol, strah, povrede, napade, gubitke, sukobe, „ubode nožem u leđa", izgubljeno poverenje, biti nesaslušan i aktivnosti koje podižu adrenalin kao što su skakanje padobranom, skakanje bandžijem, ekstremno čišćenje. Čak i kada neki imaju svojevoljne komentare na radnom mestu, jer nisu mislili da nam krv može da proključa, jer adrenalin raste kada naš mozak registruje pretnju. Jetra je tu počisti posle toga. To je prirodan proces koji nas vodi kroz životne uspone i padove.

Uz informacije, demantije, podatke o rezulatima koji stižu do nas brže nego ikada, imamo velika uzbudenja u ovoj jetkoj, adrenalinskoj današnjici, nekada više – mnogo više – onda je idealno. Nadbubrežne žlezde moraju da rade napornije a, takođe, i jetra. Svaka od naših jetri zaslužuje medalju za hrabrost za preuzimanje posla u upravljanju adrenalinom.

EKSTREMNO ČISTI EFEKAT

Sa svakom vrstom čišćenja, detoksikacije ili dijete pokušavamo, bez obzira na to koliko su popularne ili slavne u svetu medicine, moramo da ozbiljno posvetimo pažnju razmatranju mogućim efektima, koji možda neće pomoći našem zdravlju a možda će biti i štetni. Čišćenje jetre je prvi primer: potrebno im je da budu prijatelji sa jetrom. Zvuči čudno kada se kaže, zar ne? Kada čistite jetru, zar to nije automatsko prijateljstvo? Možda ćete pomisliti da neko etiketira nešto kao „jetru" može odmah pomisliti da je to sigurnije

za organ. Pa, ne obavezno. Ima još toga mnogo više. Kada obavljate čišćenje ili ga pokušavate da ga obavite sami, treba samo da pogledate jetru i njene potrebe; takođe, treba da budete pažljivi sa još jednim važnim delom tela: nadbubrežnim žlezdama. „Spašavanje jetre 3: 6: 9" u Poglavlju 38 sadrži oba.

Sećam se da sam jednom gledao prijatelja kako plevi korov iz bašte. Pošto sam sedeo blizu, rekao mi je da, zbog mnogo odgovornosti i privrženosti tog meseca, nije imao priliku da neguje ovaj komad njegove zemlje. Korov je bio daleko od njega. Kleknuo je, iščupao neželjeno rastinje, približavajući se sve više i više svom visoko cenjenim biljkama paprike. U nađubrenoj zemlji oko njih, korov je bio posebno jak i bujan. Moj prijatelj je uhvatio ogroman korov.

„Da li si siguran da želiš da ga iščupaš?", pitao sam. „Šta ako ga polomiš u korenu, zar neće da smeta paprikama? Zar to nisu one koje ti donose nagrade na pijaci svake godine?"

„Da", prijatelj mi je odgovorio, „pobedio sam tri godine zaredom. Ali moram da iščupam ovaj korov ili će moje paprike ostati bez hranljivih materija".

Vukao je, onda je potezao, pa je trgnuo dok sam sedeo savijene kičme. Izgleda da je želeo da bude pažljiv kao na početku, mada je ubrzo postao opsednut, ludilo ga je obuzelo. Najzad, uneo je svu svoju težinu u to i zgrabio korov sa busenom – samo to nije sve bilo iz korena. Zajedno sa korovom, tri stabljike paprike su ostale sa strane u leji, njihovo korenje izloženo vazduhu, sa grumenjem prljavštine posvuda. Ubrzo, kao doktor koji neguje ranjenika na bojnom polju, moj prijatelj je bio nežan prema njegovim posebnim biljkama. Pažljivo ih je opet presadio i učinio sve da ispravi ovu svoju grešku, pažljivo ih zalivajući, hraneći ih njegovim tajnim koktelima hranljivih materija, dobro kao i one nove, koje nije pokušao ranije. Uprkos svim njegovim posebnim merama, u srcu je znao da je doneo pogrešnu odluku o fiksiranju na korov. Udarac na biljke je bio prevelik.

Biljkama paprike je bio potreban ceo mesec da se obnove, i nikada se nije oporavile u potpunosti. Iako su paprike dobile crvenu boju i bio je u mogućnosti da ih iskoristi u kuhinji za pripremu salate, one nikada nisu postigle onu cenjenu veličinu koja mu je bila potrebna. Bile su previše zakržljale da bi ih izneo na takmičenje. Ljudi su ga pitali šta se to dogodilo a on im je rekao da bi napustio grad da bi se oprobao u nekom poslu. „Trebalo je da presečem korov u korenu, dodam bogat kompost oko paprika i nastavim sa programom. Imao bih paprike kakve sam želeo, možda i bolje".

Kada pokušavamo da očistimo jetru od otrova, i onda očistimo previše, pokušavajući da se otarasimo svega odjednom, ometamo i iskorenjujemo previše. Mnogo spoljnih čistača stvara oluju u vašoj jetri, onda banu u naš

centar emocija, stvore ludilo po zadatku, koje nas vodi u grozničavo čišćenje jetre do krajnjih granica. U tom procesu, ono što treba da pomislimo je kao o našim cenjenim paprikama – smeštene pozadi, po jedna na svakoj strani, iznad bubrega – preuzimaju udarac.

Tako je, nadbubrežne žlezde više podsećaju na paprike u tome da izazivaju ozbiljnu toplotu. Da li ste ikada bili napolju po zimi bez jakne? Počećete da ukrštate vaše prste ili trčite u mestu, što će pomoći jer vraća adrenalin na zadatak. Kada pokrećete vaše mišiće, ove žlezde, koje proizvode toplotu, šalju adrenalin u vaš sistem da bi vam bilo lepo i toplo. To je zabluda, jer vas sama povećana cirkulacija greje kada se krećete. Zaista, to je adrenalin (1) koji dodaje ubrzanje da bi srce radilo brže pa (2) krv koja nosi ovaj višak adrenalina na viši nivo ima taj efekat topline. Postoje neki zasadi ljutih paprika danas, koje izazivaju mnogo topotnih jedinica; moramo biti oprezni da ih ne koristimo na pogrešan način i opečemo se. Takođe moramo da se brinemo o one dve paprike pozadi, nadbubrežnim žlezdama. Moramo biti nežni sa njima.

Sa pogrešnim čišćenjem, ne samo da jetra preuzima više stresa već i nadbubrežne žlezde preuzimaju toplotu, takođe. Da počnemo sa time, obično su pod stresom i već oslabljene. Ljudi sa zdravstvenim problemima, normalno, imaju nadbubrežne žlezde koje postaju blago ugrožene i ne funkcionišu baš najbolje. Mnoge se suočavaju sa ponovnim naletima umora ili stalnim, hormičnim umorom. Kada čistite jetru, nadbubrežne žlezde imaju odgovornost da podrže ono o čemu niko ne zna ništa: da upari toksične materije oslobođene iz jetre sa dovoljno adrenalina koji izaziva ubrzanje pa se ponaša kao mehabizam za ispiranje. Za svaki deo otrova koji jetra detoksikuje, vaše nadbubrežne žlezde moraju da pošalju dva dela adrenalina. To je više prijateljska mešavina za jetru od mnogih, mada oni i dalje imaju uticaja na jetru. Medicinska istraživanja i nauka još uvek ne mogu da izmere pravu količinu toksina koje jetra oslobađa u bilo kom datom momentu, posebno tokom čišćenja, čak ni oni nisu nikada brinuli o ovom odnosu otrov – adrenalin.

Kada to ide kako treba, koristi se najmanja potebna količina adrenalina jer su toksini oslobođeni kako treba i ravnomerno, bez slanja znakova uzbune telu. Kada je jetra prinuđena da se čisti na način kako ne bi trebalo, sa druge strane, otrovi preplavljuju krvotok, zvona i alarmi odjekuju kroz telo, kao da je gradska brana popustila ili kao da je u pitanju šumski požar.

Sama jetra, takođe, šalje upozorenje. Zamislite da imate zadatak da uklonite veliko kamenje sa vrha brda. Vaš poslovođa vas tera da uzmete jedan koji je pretežak i vaš prvi nagon je da se povučete jer je preveliki za manipulisanje. U nemogućnosti da ga držite dugo, imate osećaj da se udaljava od vas. Kamen počinje da se kotrlja nizbrdo, van putanje, pravo na saradnike u podnožju brda. Šta ćete uraditi? Povikaćete saradnicima: „Sklonite se sa puta!" I vaša

jetra, takode, tako radi: kada je prinuđena da oslobodi otrove u ogromnim količinama ubrzanim tempom, ona šalje hemijska jedinjenja kao upozorenje centralnom nervnom sistemu da se nevaljala detoksikacija uskoro dogoditi.

Nervni sistem odmah poziva nadbubrežne žlezde u pomoć da, oslobađanjem adrenalina, zaštiti telo u tom momentu. U ovom slučaju, adrenalin se ponaša kao steroidno jedinjenje, koje sprečava reakciju tela na bilo koji otrov što je pre moguće. I dalje oslobađa dva dela adrenalina u odnosu na jedan deo otrova – što mnogo dodaje na dva dela adrenalina ako je veliki i deo otrova. U mnogo slučajeva, ovaj talas adrenalina može kod nekih da izazove euforiju. Tokom čišćenja se dešava onima koji imaju jači nervni sistem, zdraviju jetru i nadbubrežne žlezde, da euforija može potrajati danima i čak nedeljama, štiteći ih od depresije.

U mnogo slučajeva, kada je neko na modernoj, ekstremnoj dijeti i počinje da se oseća bolesnim, njemu/njoj će biti rečeno da je to reakcija na izlečenje. Istina je da imamo prirodne reakcije na detoksikaciju u pravim okolnostima; ako je u pitanju grublje čišćenje, onda reakcija neće biti ozdravljujuća – to je znak da previše otrova pluta kroz sistem odjednom. Ne samo to: kada jetra otpušta velike, nepoznate količine otrova, zbog nekog ko prati savremene savete koji nisu usmereni da podrže telo na pravi način, nadbubrežne žlezde će nastaviti izlivanje ova dva dela adrenalina, da bi ih uparila sa toksinima. Za nekoga ko ima oslabljene nadbubrežne žlezde, ovo je dodatni posao koje žlezde ne žele. Suprotno od euforije može se pojaviti, mnogo padova jer jetra završava apsorpciju većine otrova. Za nekoga sa osetljivim nervnim sistemom, to nije blagotvorno jer sam adrenalin će, mada je tu da spreči štetu, vremenom početi da nanosi štetu nervnom sistemu. Možda ste doživeli simptome kao što je drhtanje, lagano podrhtavanje, probadanja i bolovi ili vrtoglavica.

(Ovaj odnos, adrenalin–nervni sistem, je onaj koji su savremena nauka i istraživanja samo zagrebali po površini. Na primer, za ljude obolele od Parkinsonove bolesti, lekari ne preporučuju upotrebu autoinjektora epinefrina sve dok doza ne postane životno važna, jer oni smatraju da će se bolest pogoršati upotrebom epinefrina. Dobro, to što je Parkisonova bolest neurološka i epinefrin (druga reč za adrenalin) je težak za nervni sistem. Odnos adrenalin – nervni sistem je takođe ono zbog čega se ljudi sa bilo kojim stanjem i simptomima nervnog sistemoma, osetljivih nerava ne osećaju dobro pod pritiskom ili stresom. Njihovi nervi su tako osetljivi na adrenalin da ne mogu da zadrže „stegnutu gornju usnu".

Kada upražnjavate čišćenje, želite da bude izbalansirano. Osetićete neke uspone i padove, želite ih umerene i sa razlogom. Svako ima različite zdravstvene probleme. Svaka osoba može da malo drugačije reaguje na čišćenje. Ono što niko ne želi je temeljno čišćenje, od koga možemo da potpuno

obolimo i loše se osećamo, da nam na kraju bude lošije nego na početku. Vidim da se ovo dešava u svetu lečenja decenijama. Pošto se telo oporavlja nedeljama kasnije, može postojati osećaj da temeljno čišćenje dovodi do izlečenja. Ono što se stvarno dešava je da je vaše izlečenje nalazi duboko ispod čišćenja. Gubite trag činjenici da samo želite da se vratite tamo gde ste bili pre čišćenja; tako rade mnogi stručnjaci i zdravstveni profesionalci koji su pristalice ovih temeljnih čišćenja.

Jedna stvar koju želite od bilo kog čišćenja je brz oporavak. Kada je jetra primorana da se očisti brzim tempom, nadbubrežne žlezde mogu da oslabe brže, otežavajući nekom oporavak posle čišćenja. Što su slabije nadbubrežne žlezde na početku, to oporavak traje duže. Sa adrenalinom koji juri kroz sistem da obeleži toksine izgurane iz jetre, može da dođe do nedostatka sna, koji može da izvrši pritisak na nadbubrežne žlezde još više. Tokom temeljnog čišćenja, ljudi često ne spavaju dovoljno kao obično, jer su povezani sa adrenalinom. Posle toga, često će spavati više nego ikada jer je njihovim nadbubrežnim žlezdama potreban oporavak.

Moramo zaštititi naše paprike – tj. naše nadbubrežne žlezde. Ni dve nisu iste, čak i kod iste osobe. Dok je lako prepostaviti da su identične, mogu izgledati isto tokom posmatranja ali je istina da su na mikronivou, u veličini i obliku, sve različite. Kao i paprike, kada dva ploda iste loze mogu da imaju različite krivine i oblike, toplotu i broj semenki, i nadbubrežne žlezde su uvek malo različite. Viđao sam, tokom godina, na hiljade nadbubrežnih žlezda i ni kod jedne osobe nisu bile jednake snage. Jedna od naših žlezda je uvek slabija od druge, ili ako volite do pola punu čašu, jedna je uvek jača. Ovo govorim jer je ovo potrebno znati tokom čišćenja – ili bilo kog čišćenja, gde je jetra uključena – slabija žlezda će čak raditi jače da proizvede količinu adrenalina, prizvanog zbog količine otpuštenog otrova. U stvari, sa svime što činimo u životu, slabija nadbubrežna žlezda će raditi malo teže. To je utoliko više bitno jer ih treba paziti u paru. U dodatku informacijama o ozdravljenju u Delu IV ove knjige, naći ćete više o tome kako da to uradite u Poglavlju „Zamor nadbubrežnih žlezda" u „*Medical Medium*".

NEUTRALIZACIJA ADRENALINA

Da pogledamo malo bliže odnos adrenalin – jetra, u našim svakodnevnim životima kada nismo na režimu čišćenja. Uvek kada se višak adrenalina nalazi u krvotoku, jetra mora da pokuša da apsorbuje i neutralizuje hormone, što je veliki i čudesan posao – nekada i preveliki, ako nismo oprezni.

Mada na *stres* obično gledamo kao na ružnu reč, ona je, u stvari, dobra. Motiviše nas da idemo dalje i povezana je sa onim što ja nazivam „svrha

više". Kao što sam pomenuo na početku poglavlja, određena količina adrenalina je takođe zdrava i prirodna. (O važnim informacijama kako iskoristiti stres za napredak vidite „Hrana koja menja život"). To je prevelika količina stresa, preterane stimulacije, opasna čišćenja, navale adrenalina, i velika pauza između obroka, koje iniciraju da naše nadbubrežne žlezde istisnu stalne mlazeve viška adrenalina, koji je toksičan i štetan za nervni sistem i ostatak tela, ako se ne kontroliše. (Nadbubrežne žlezde, takođe, oslobađaju i kortizol, koji se kao dobar momak vezuje za lošeg momka, adrenalin. Kada je adreanlin neutralizovan i lepo se ponaša, kortizol se izjednačuje i postaje više razumniji i korisniji. Ako se kortizol mota okolo sa adreanlinom u noći pre noći veštica, šanse su da će kortizol ići njegovim tragovima i biti izbačen među jaja i rolne toaletnog papira). Treba da zapamtimo to da otrov štetne prirode, koji nastaje iz viška adrenalina, nije tu zbog toga što ga naša tela izbacuju.Bez životnih funkcija adrenalina, ne bismo bili ovde. To je ono protiv čega smo u ovom zahtevnom svetu, ne zbog mana našeg tela koje je odgovorno za poplave adrenalina, sa kojima se suočavamo.

Imunološke ćelije kao što su limfociti, monociti, bazofili i neutrofili svuda u telu, su one na koje jetra računa kada psotoji navala adrenalina iz nadbubrežnih žlezda. Ove komponente imunosistema su razdražljive, pojavljuju se i skrivaju jer ne žele da budu spaljene. Znaju da postoji rizik od povreda i sprečavanja od strane adrenalina, pa se uzdaju u jetru da će preuzeti udarac. Jetrin imunosistem mora biti jači i pametniji u telu, sa veoma inteligentnim belim krvnim zrncima zaštićenih opnastim štitom, koga proizvode hemijske funkcije jetre i nepoznat je medicinskoj nauci i istraživanjima, koriste amino kiseline, jedinstvene mineralne soli i protein jetrinih ćelija da pomogneimunološkim ćelijama, koje su spaljene adrenalinom u izvesnoj meri, da izdrže.

Jetra u dobrom stanju može, zaista, da zaštiti slezinu i ceo imunosistem. Kao odgovor na talase adrenalina, jetra – graciozni, hrabri spasilac našeg tela – se ponaša kao suđer. Adreanlin ulazi, praktično, na svaki mogući način, ulazi u jetru kroz glavnu venu i jetrinu arteriju, biva apsorbovan kroz sve pore u celoj jetri, kao i kroz susedne limfne sudove. Ne ume da se ponaša. Ne kuca na vrata, provaljuje ih. Jetra upija višak adrenalina da bi sprečila štetu bilo gde. To je žrtva, jer adrenalin ne pomaže vilenjacima jetrinih lobula. Višak adrenalina koji vaša jetra upija je, takođe, neprijatelj jetrinom ličnom imunosistemu. Zvono uzbune se oglašava (različito od alarma kada jetra oslobađa previše otrova odjednom) da upozori vaše telo da je jetrin imunosistem ugrožen i da ima puno zadataka koji moraju biti izvršeni odmah, kao imunološke ćelije jetre koje hitaju da zaštite važnu imovinu, kao što će majka požuriti ka detetu punih pelena.

Formirane naslage ovih hemijskih jedinjenja su stare, neupotrebljivi hormoni koje je jetra prikupljala, neutralizovala i izmenila vremenom. To su normalni hormoni koje je telo proizvelo u prošlosti, kao što hormoni

seksa i stresa, koji se nalaze van njihove normalne namene, kao i hormoni koje dobijamo iz hrane koja sadrži uzročnike, kao što su jaja i mlečni proizvodi. Gde god da jetra pronađe ove nestašne hormone u krvotoku, njena proizvodnja ćelija plazme ih hvata, smiruje i razlaže, da bi ih prirpemila za novu, važnu odgovornost.

Kada sledeći put budemo imali nadbubrežno probadanje, imaće šansu da žive van ovih odgovornosti: kada zazvoni zvono za uzbunu, ćelije jetrine plazme aktiviraju i oslobađaju stare hormone, počinjući hemijsku reakciju koji ih menja u rastvarač tipa agensa. Recimo da imate puno iskustva sa strahom i stresom, zaljubljujete se, raskidate vezu, prolazite kroz bes, izdaju, povređivanje, samilost, briga, uspone i padove u životu, dobre ili loše. Vaše nadbubrežne žlezde će reagovati izbacivanjem mnogo kortizola i adrenalina, da bi podržali vašu izdržljivost. Telo zna da je cena, koju plaćate za ovu podršku, preterano oštećenje hormona koji mogu biti na psihičkom, mentalnom ili čak duhovnom nivou. Ako nestašni adrenalin dodirne dragocena bela krvna zrnca iz jetrinog imunosistema, povrediće ih. Ako nestaško dodirne mozak ili obloge sistema za varenje, oštetiće ih. Ako dođe do kostiju, može da ih učini lomljivim i tanjim. Alopecija – uzrokovana slabljenjem nadbubrežnih žlezda izlaženjem iz ravnoteže njihove proizvodnje hormona i nižom proizvodnjom psoebnih hormona – može se pogoršati nadalje, kako naleti adrenalina budu slabili žlezde. Naleti adrenalina mogu pogoršati postojeću utučenost ili je istaći u prvi plan. Takođe može biti energent patogenima u jetri, uključujući viruse kao što su ABV, herpes zoster i virus HHV – 6. Postoji jedan činilac koji ih može sve zaustaviti, ravnoteža izgrađena u telu da spreči oštećenja: novo hemijsko jedinjenje, proizašlo iz starih, obnovljenih hormona.

Jednom oslobođen, ovaj činilac ima zaduženje da bude i mamac i zamka za novi višak kortizola i adrenalina. Novi, nestašni hormon ima osećaj pripadnosti sa starima i teži ka njima, sa idejom da će zajedno biti jači. Ako mislite da hormon ne može da misli o sebi, razmislite opet. U biohemikalijama kao što su hormoni se nalaze nemerljivi podaci, koji ne mogu biti dešifrovani od strane nauke i kompjutera i nikada neće ni biti. Ako ljuska rasa nadživi mržnju, pohlepnost i ljubomoru koje pokreću ratove i druge oblike destrukcije, i za oko hiljadu godina još uvek neće biti dešifrovani. Količina informacija u hormonima je toliko ogromna da izgleda kao njihov svemir. Neke od ovih informacija upućuju hormone da budu vođeni energijom tela i uključeni u energiju ljudske duše. To je razlog zbog čega su hormoni povezani sa emocijama i jedan razlog zbog čega se oslobađa adrenalin kada vam je duša uplašena.

Kada se novi i stari hormoni sudare jedan sa drugim, lepljivi kvaliteti starih hormona se hvataju za nove hormone, kao lepljivi pod. Manje brz i okretan, novi hormon postaje zaglavljen, oni stari hormoni se tako lepe za

njih kako ništa drugo ne može. To je slučaj poput borbe, kao kada ljudi čiste lica uljem ili koriste pečurke da bi rešili gljivični problem. Kada ovakvi hormoni prionu jedan za drugog – sveži višak hormona stresa iz epizode o neizbežnom, stalnom emotivnom ili drugom ekstremnom iskustvu, spojenim sa starim hormonima iz zaliha, koji su prepravljeni – pojavljuje se čudesna hemijska reakcija. Oni postaju jedno.

Zajedno, ovi hormoni su stvarno par. Sveži adrenalin i iskrenje kortizola u starim hormonima, dok se iskre starih hormona gase u novim, gaseći informacije o strahu, haosu, gubitku, povredama, sažaljenju i pritisku. Krajnji rezultat je da stari hormoni smiruju nove. Oni su kočničari roler kostera. Oni su cigla u zidu. Kada se spoje, dolazi do ravnoteže. Jetra sada uočava višak adrenalina i kortizona jer se nalaze unutar prihvatljive neutralne zone, sada bezopasni i spremni da budu izlučeni ili isprani kroz bubrege, ako jetra radi odlično.

Kao što znate do sada, ovo nije uvek slučaj. Kada jetra postane preplavljena iz bilo kog razloga navedenog u knjizi, njena sposobnost da neutralizuje adrenalin i kortizol opada. Njena sposobnost da štiti zavisi od toga. U međufazi, jetra je još uvek u mogućnosti da obraduje neke od starih hormona a onda je prinudena da čuva ostatak. Ako je jetra više iscrpljena, onda će sačuvati skoro sva spojena hormonska jedinjenja u posebnim odeljcima u njoj samoj. Čuva ih u nadi da će, jednoga dana, jetra predahnuti i imati šansu da oslobodi jedinjenja zbog daljeg odstranjivanja iz vašeg tela. Kada jetra ne može da predahne, spojena hormonska jedinjenja postaju još jedan stagnirajući element, koji zauzima prostor u vašim organima. O tome ste čitali u Poglavlju 12, kada je jetra imala puno toga da uskladišti a rezultat je, obično, povećanje težine. Kada oslabi, jetra takođe gubi sposobnost da ispolji odgovornost neutralizacije hormona. To će još uvek pomoći koliko može, mada ne idealno, ostavljajući nešto slobodnog adrenalina da načini kaustičnu štetu jetri i dalje.

Mnogo ljudi, koji su imali iskustava sa izdajom, ljubomorom, povređivanjem, bolom, tugom, zanemarivanjem, neodgovornim ili narciosidnim ponašanjem ili drugih koje nadbubežne žlezde oslobađaju, imaće kasnije iskustava sa umorom nadbubrežnih žlezda. Sistem za varenje može da postane osetljiv sa slabljenjem jetre u momentu, zauzet usisavanjem adrenalina – da ne pominjem da svaki ne – neutralizovani adrenalin donosi izuzetno nagrizanje obloga sistema za varenje i stomaka. Adrenalin je neproveren energent patogena pa zbog toga nije neubičajeno da bude trom i umoran, i sa osećajem slabosti - onda ima manji napad mono niskog intenziteta iz probudenog EBV ili herpes zostera koji izbija ili čak malog ekcema – posle napete situacije kao što je gubitak nekoga koga volite, slomljeno srce ili težak rastanak sa prijateljem ili partnerom. Jetrin imunosistem koji obično zadržava viruse tipa EBV, sadrži slabost u trenucima adrenalinskog stresa.

Tokom temeljnog čišćenja, jetra je suočena sa izborom između alarmnih zvona koja se takmiče: osloboditi stare, smeštene hormone da odu i vezati sav višak adrenalina i neutralizovati ga da ne može da pričini kaustična oštećenja, jer mozak signalizira nadbubrežnim žlezdama da oslobode adrenalin sa razlogom, da zaštiti telo od otrova oslobođenih iz jetre. Adrenalin je ovde kao namerni šok za sistem, kao doza epinefrina posle pčelinjeg uboda pa se ponaša anti – inflamatorno da zaustavi telo da reaguje na otrov. Jetra, to svi znaju, zna šta je najvažnije u tom slučaju, da dopusti adrenalinu da obavi posao i da učini važan potez da zadrži skladištene hormone, koji će da deaktiviraju adrenalin. Čineći to, jetra mora da uradi potez života kada adrenalin, iznenada, preplavi jetru punom snagom kroz krvotok. Zato ne možete da poverujete da je čišćenje jetre uvek prijateljsko za nju. Ako je to veštačko čićšenje, očišćeno od mitova i teorija i ima otrove koji se izbacuju iz vašeg tela kao puna kofa, uzrokujući dva puta veću količinu adrenalina koji se izbacuje da bi se uparío sa njime, onda vaša jetra apsorbuje pun udar aktivnog adrenalina, zajedno sa otrovima koji su ostali u jetri, i to je, zaista, neprijateljski prema jetri.

Bilo bi lako pomisliti da su dijete sa visokim mastima razgraničenje u krvotoku od toskičnog adrenalina. Upravo obrnuto. Umesto toga, masti suspenduju adrenalin čuvajući ga u telu dugo vremena. Zbog nemogućnosti da ga upije, umiri, sačuva ili izluči kroz urin kao i obično, ovaj suspendujući adrenalin zadržava informaciju, koja prolazi zajedno uz oslobađanje. Ovo znači da masna ili spora jetra, koja prenosi previše masti u telo, takođe sadrži pojačane emocionalne aktivnosti, kao trenutak u kancelariji kada saznate da ostavljeni na važnom sastanku. To je tajna, zašto se nekada nađemo u nemogućnosti da se uopše i požalimo. Očistimo jetru i oslobodimo je masti i ona će, najzad, moći da obradi adrenalin da bi vas zaštitila od ponovnog doživljavanja iskustava.

JAČI OD TOGA

Naše nadbubrežne žlezde i jetre su neverovatno otporne, kad činimo prave stvari. Ako niste svesni koegzistencije jetre i nadbubrežnih žlezda, onda možete napraviti više grešaka i ući u minsko polje. Nadbubrežne žlezde, posebno, su ekstremno spemne da praštaju. Prepoznavanje kako one funkcionišu tokom čišćenja i kriznih doba je ono kako otkrivamo načine se bolje brinemo o jetri. Ponekada sa samo malo pažnje, sa malo razumevanja može preći dug put.

To je kada ljudi ne razumeju kako nadbubrežne žlezde funkcionišu, pa se nađu na klizavom tlu nevolja. Ono što toliko zadržava je pokušaj da zavire u nadbubrežne žlezde, što nema smisla jer su ove žlezde jedva razumljive, na

prvom mestu. Ova informacija vas može samo ojačati. Samo znanje o jetrinoj ulozi u podršci nadbubrežnim žlezdama, može da ojača žlezde.

Kada napravite sledeći korak i pazite na jetru na različite načine, obratite pažnju na nadbubrežne žlezde i sačuvajte ih od stresa. Ne radi se o životu u balonu, izbegavanju svakog sukoba ili drugačijim emocijama. Imate osnovno pravo da prođete kroz ove izazove. Takođe imate osnovno pravo da imate uvid u mudrosti koje vam nude i odete, ne slabiji nego što ste bili. Naša tela znaju kako to da urade – kada bismo samo mogli da svedočimo i radimo u skladu sa njihovim osnovnim potrebama.

Poglavlje XIV

Osetljivost, alergije na hemikalije i alergije na hranu

Alergija na hemikalije je prilično frustrirajuća dijagnoza za ljude koji od nje pate. Jedan deo njih oseća fizičke simptome, ali drugi – i veći deo – se suočava sa ljudima kojima u velikoj meri ne razumeju niti umeju da saosećaju sa onima koji pate. Prosečna osoba koja se nikada nije suočavala sa takvim problemima će osetljivu i alergičnu osobu posmatrati kao velikog hipohondra, ili će je prosto smatrati potpuno nenormalnom. Ukoliko ne dođe do vidljive fizičke reakcije na alergiju – poput one koju izaziva kikiriki, kada osoba poplavi usled zagušenja disajnih puteva – prosečnom posmatraču je vrlo teško da razume o čemu se radi. (Alergija na kikiriki daje iste simptome kao i trovanje, važno je znati.) Anafilaktički šok i astmatični napadi samo su neke od mogućih reakcija koje se ispoljavaju kod ljudi. Reakcije ljudi koji imaju problema sa alergijom na hemikalije veoma često su nevidljive običnom oku i tim ljudima je veoma teško da pronađu nekoga ko će ih razumeti. Umesto toga, često im se govori da jednostavno izmišljaju ili traže pažnju, pa i da imaju psiholoških problema. Drugi im se često smeju, prevrću očima ili bespomoćno uzdišu. Nekad idu toliko daleko da im govore kako sami privlače probleme i manifestuju simptome koji ne postoje.

Moramo imati saosećanja – to je najvažnije od svega. Ljudi koje pate od alergija na hemikalije znaju koliko je stvarno i teško ono što im se dešava. Kada je osetljivost na razini od srednje vrlo visoke, mnogi ne žele da napuste svoj dom jer je to jedino mesto na kom se osećaju sigurno; sa druge strane, mnogi se nađu u „zamci" jer im baš neki predmeti koji se nalaze u kući aktiviraju simptome i pogoršavaju reakcije – to mogu biti miris sredstva za pranje tepiha, osveživač prostorija ili bilo koja druga prisutna supstanca. Budući da spoljašnji svet takođe preti na mnoge načine – i to vrlo nepredvidljive – ovi ljudi duboko u sebi osećaju da nemaju gde da odu.

JEDAN DRUGAČIJI SVET

Alergije na hemikalije se razlikuju od osobe do osobe, ali i od perioda do perioda. Čini se kao da se menjaju i poprimaju drugačije oblike, a samim tim se i stanja i reakcije kod ljudi menjaju. Odjednom i ničim izazvano – tre-

ba da promenite sapune koje koristite. U jednom trenutku vam smeta miris parfema, pa laka za kosu i, iako nikada niste bili osetljivi na šampon koji već godinama koristite – to lako može da postane vaš novi problem. Nestalnost i nepredvidljivost su samo jedan deo ovog velikog problema.

Možda ste vi od onih ljudi koji svoju alergiju i osetljvost mogu da drže pod kontrolom. Primera radi, možda ste vremenom naučili da izbegavate boravak u prostorijama u kojima se nalazi osveživač vazduha u spreju. To znači da ste srednjoj razini osetljivosti. Postoje ljudi koji moraju izbegavati veliki broj predmeta: lakove za kosu, kolonjske vode, parfeme, mirišljave sveće, naparfemisane deterdžente, omekšivače odeće, sredstva za čišćenje i osveživače vazduha (mnogi ih ne mogu podneti jer su izuzetno toksični). Svi ovi predmeti u samo jednom trenutku mogu postati najveći neprijatelji čoveka. Hipervigilancija koja je potrebna na ovom nivou još više ljudima može otežati život. Kuda ste krenuli? Ka kući prijatelja koji koristi osveživače vazduha i na stolu drži hemijski obrađen potpuri? Kako ćete uspeti da funkcionišete u takvim uslovima? Okidači reakcija se nalaze na maltene svakom koraku. Čak su i božićne jelke naprskane mešavinom hemikalija koje im pomažu da ostanu zelene i svaže što duže je moguće. Čak su i veštačke božićne jelke hemijski tretirane nanotehnološkim supstancama koje su okidači alergijskih reakcija.

Ljudi koji pate od alergija su primorani da postanu stručnjaci u svojim oblastima, ali i veoma pažljivi. Oni svojim očima sagledavaju jedan potpuno drugačiji svet u odnosu na neke prosečne ljude koji nemaju takvih problema. Svako ko pati od alergija na hemikalije (ili hranu) mora skinuti ružičaste naočare kojima posmatra svet; mora posvetiti ogromnu količinu energije i vremena čitanju deklaracija i nalepnica i istraživanju porekla namirnica i proizvoda. Takve osobe moraju biti pažljive pri biranju novih tepiha i nameštaja, kao i radova po kući koji podrazumevaju farbanje, gitovanje, premazivanje ili zaptivanje. Kada rezervišu putovanja, moraju zvati hotele i zahtevati hipoalergijske sobe – ipak, čak im ni to ne garantuje da ih po dolasku u sobu neće „zapahnuti" miris osveživača vazduha. Neki od ovih ljudi su bolje informisani i obrazovani od inženjera, pa čak i hemičara. Hemičari mogu biti najcenjeniji stručnjaci u svojim oblastima, ali isto tako mogu nositi odeću prepunu sintentičkih hemikalija za pranje, koristiti osveživače vazduha koji veoma loše mogu uticati na alergične ljude i uskočiti u automobile tek oprane raznim hemikalijama, naprskanim kožnim sedištima i osveživačima vazduha koji vise sa retrovizora. Zatim, tog vikenda mogu odlučiti da okreče kuću farbama koje sadrže visoko isparljiva organska jedinjenja, sipaju benzin u kosilicu za travu koji malo prospu i po rukama, a zatim satima kose travu udišući otrove iz kosilice. Osoba alergična na hemikalije je mnogo bolje upućena u sve štetne posledice hemikalija i otrova kojima su se hemičari izložili. Ako bi im neko pomenuo tu izloženost štetnim materijama, verovatno bi samo rekli: „Ono što te ne ubije, ojača te." To bi možda imalo smisla u nekim drugim oblastima života, ali ne i u ovoj.

Osobe koje su odnedavno postale alergične na hemikalije prolaze kroz prilično težak period. Prvo, tu je proces mirenja sa tim da nešto nije u redu, što može još više zbuniti čoveka. Glavobolje po prvi put, čudan ukus u ustima i čudnjikav svrab jezika u određenim okolnostima, brzo zamaranje prilikom posete supermarketu i prolaska pored polica punih raznih hemijskih supstanci, bol u grudima i teško disanje na radnom kao posledica udisanja različitih parfema i osveživača vazduha – ovi simptomi nimalo nisu smešni ni zanemarljivi. Novopridošlice se suočavaju sa teškim izazovima, najpre sa doktorima koji tvrde da je sve u njihovim glavama, pa im govore o lajmskoj bolesti; zatim, teško im je pronađu podršku u porodici i prijateljima kojima je možda svega ovog preko glave. Fizičke reakcije nisu nimalo lake, ali nisu ni reakcije ljudi koji vas okružuju. „Zašto jednostavno ne možeš da se ponašaš normalno i kao svi drugi na ovom svetu, da se našminkaš, staviš parfem (ili kolonjsku vodu ili afteršejv), odeš u frizerski salon, boraviš u mirišljavom automobilu i kupuješ u marketu bez ikakvih prigovora?" Za sve one u potrazi za novim početkom, ova nova stvarnost ume zaista da bude ograničavajuća.

Zatim, imamo i ljude koji su već postali stručnjaci. Oni su otkrili svoje alergije godinama unazad, znaju šta mogu, a šta ne mogu da izdrže, znaju svoje granice – ali i pored toga, sve je veoma nepredvidljivo. Ima perioda kada se osećaju bolje i kada mogu da izdrže više, a ima i perioda kada mogu da izdrže mnogo manje nego obično. Sve je to lutrija.

Ne smemo pomešati alergije na hemikalije sa reakcijama na očigledno štetne i otrovne hemijske supstance. Ovde ne govorimo o visokom regulisanim hemikalijama poput onih koje mogu sprženi kožu. Govorimo o supstancama nevidljivim oku, sluhu ili dodiru – onima koje ljude ne mogu čak ni namirisati. Kako neko može postati osetljiv i alergičan na nešto nevidljivo? Šta se tu desi? Sve reakcije potiču iz jetre – a to je nešto što čak ni ljudi alergični na hemikalije ne znaju.

Svi koji pate od alergija na hemikalije nagađaju kako im se to uopšte i desilo; neretko misle da znaju tačan dan i događaj koji je izazvao alergiju. Neki misle da se sve desilo onog dana kada su slučajno poprskani pesticidom dok su šetali parkom u centru grada. Neki misle da je to bilo onog dana kada su pojeli neku određenu namirnicu. Neki kažu da je počelo onog dana kada su krečili kuću. Istina je da ovakva iskustva mogu biti okidači, pa tako i pomisle da je tada sve krenulo naopako – međutim, to nije cela istina. Šta je sa osobom koja je takođe prolazila parkom tada i bila poprskana pesticidom, pa zatim otišla u prodavnicu i kupila pesticide za sebe, naprskala travnjak – bez ikakve alergijske reakcije na hemikalije? To bi joj se moglo desiti, ali još nije. Nije to bio taj dan. Osobi koja je imala alergijsku reakciju sve se dešavalo iznutra – tajming i boravak u parku tog dana bili su potpuno slučajni. Ona bi svakako razvila osetljivost – to je već počelo da joj se dešava u telu.

TAJNE HEMIJSKE OSETLJIVOSTI

Sve počinje sa jetrom, tim velikim sunđerom našeg tela čija je uloga da sakuplje, razvrstava i posmatra na hiljade potencijalnih izazivača problema iz spoljašnjeg i unutrašnjeg sveta – da bi nas zaštitila. Prirodno je da telo stvara otrovne supstance; primera radi, kada osećamo strah nadbubrežna žlezda luči adrenalin koji pomaže da se preživi taj trenutak, ali toliko je snažan da ga jetra mora upiti čim obavi svoj posao da bi zaštitila ostatak tela od njegovog štetnog delovanja. Takođe, jedemo namirnice vrlo štetne po jetru – to mogu biti i otrovne masti, ali i nevidljivi otrovni sastojci. Na kruzerima se hrana prska hemijskim agensima da bi duže ostala sveža, a naša jetra se nekako mora izboriti sa njima. Svaka droga koju unesemo u telo ili injekcija koju primimo, pa sve do antibiotika koje smo pili u detinjstvu, stvaraju jetri više posla i procesuiranja štetnih materija. Patogene bakterije – uključujući i Epštajn-Barov virus – pronalaze svoj put do unutrašnjosti jetre, skuće se i naprave svojevrstan haos ispuštajući otpadne materije kao što su dermatoksini, neurotoksini i razne nusprodukte. Uz sve ove izazivače problema i još mnogo toga, naša jetra je konstantno na klackalici. Koliko štetnih materija dolazi do nje udisanjem vazduha i raznih bacila kojima smo izloženi, toksinima koji su našli put do krvotoka putem hrane, pića i lekovima koje smo u sebe uneli? Koje količine se jetra može osloboditi onda kada odemo do toaleta, bez preopterećivanja naših tela? Ta ravnoteža između onoga šta ulazi u jetru i onoga što iz nje izlazi je pravi začarani krug.

Kod mnogih ljudi ne izađe baš puno otrova. Jetra je nekako lenja, debelo crevo je već prljavo, a sve više i više otrova ulazi u nas putem hrane, sveže farbe, prilikom posete prodavnici punoj mirišljavih sveća, osveživača vazduha u čekaonici ispred stomatološke ordinacije, kombija za dostavu koji se zaustavlja ispred našeg ulaza i ispušta izduvne gasove, prilikom boravka u kancelariji u kojoj su tepisi preko vikenda oprani hemikalijama, pa i putem odeće koju smo tek kupili. Jetra ne može postići da se čisti istom brzinom kojom novi otrovi dolaze do nje. Naposletku, desi se taj okidač preko koga jetra ne može da pređe. To može biti poseta stomatološkoj ordinaciji radi plombiranja zuba, što unosi živu u naš organizam (za više informacija o ovome, pročitajte knjigu Medicinski Medijum). Takođe, to može biti i šetnja kroz gradski park i dolazak u kontakt sa pesticidima. Kada telo dođe do te granice da u sebi sadrži previše otrova – to se dešava vremenom – i kada jetra postane suviše lenja da se drži pod kontrolom – pojavljuju se alergijske reakcije i osetljivost na hemikalije. Ovi poslednji okidači nisu uzrok – već kap koja je prelila čašu.

Osetljivi centralni nervni sistem stoji iza alergija i osetljivosti na hemikalije. Toksini koje jetra ne može neutralisati preopterećuje nervni sistem do tačke kada postaje veoma osetljiv i alergičan na određene otrove. Reakcije se mogu manifestovati kao čudnjikav osećaj u ustima, nemogućnost dubokog ili „nor-

malnog" disanja, zamućen vid, hronične glavobolje i migrene, peckanje i obamrlost, nesanica, ošamućenost, umor, anksioznost, depresija i još mnogo toga. Neki od ovih simptoma se mogu javiti nezavisno od drugih. Primera radi, kao posledica Epštajn-Barovog virusa neurotoksini napadaju nervni sistem. Hemijska osetljivost takođe može izazvati sve ovo. Kada jetra nije preopterećena do maltene same granice – i kada osoba nema u sebi aktivan Epštajn – Barov virus ili neki drugi veći problem – tada se hemijska osetljivost neće razviti na osnovu jednog lošeg događaja. To neće povući obarač.

Vrlo često, neurotoksini i dermatoksini iz Epštajn – Barovog virusa u kombinaciji sa određenim toksinima koji se već nalaze u jetri mogu stvoriti hemijsku osetljivost. Osobi koja boluje od Epštajn – Barovog virusa, a koja u jetri nema toksične teške metale ili pesticide, hemijska osetljivost se možda neće razviti. Iako se može desiti da se osoba bori sa nešto osetljivijim centralnim nervnim sistemom kao posledicom virusa, ta osoba ne poseduje komponente za razvoj hemijske osetljivosti. Sadruge strane, neurotoksini i dermatoksini koje luči Epštajn – Barov virus još više slabe nervni sistem. Nekome se to može ispoljiti kao povećana osetljivost oka (kao i osetljivost na svetlost), pomračenje uma, vrtoglavicu, peckanje jezika i obamrlost ruku. Ljudi često pomisle da su uzrok hemikalije koje su upravo udahnuli – osveživač vazduha u kupatilu ili lak za kosu u frizerskom salonu. U stvarnosti, sistem virusa je već dovoljno napao dobre toksine iz jetre i učinio ih osetljivim, tako da, kada postoji spoljašnji stimulans – kao što su to parfem ili osveživač vazduha – nervni sistem reaguje istog trenutka.

Ova nepoznata kombinacija faktora koja se dešava ispod površine i dalje veoma zbunjuje lekare koji se bave medicinskim istraživanjima u kojima pokušavaju da otkriju šta uzrokuje alergije i hemijsku osetljivost. Lekari i svi drugi koji se ovim bave moraju imati otvoren um i naučiti da je – kod najvećeg broja hemijski osetljivih pacijenata – centralni nervni sistem oslabljen i da virusna infekcija igra veliku ulogu u tome. Opet, nema svaka hemijski osetljiva osoba aktivnu virusnu infekciju u sebi. Mnogi su slučajno udahnuli ili na neki način bili povređeni od strane određenih hemikalija, tako da je telo razvilo hipersvesnost koje stvara osećaj preosetljivosti. Svi gorenavedeni primeri govore u prilog tome kako dve različite osobe mogu imati potpuno drugačije posledice i reakcije na izloženost istim stvarima. Sve zavisi od toga gde se neko nalazi u tom trenutku života – koliko je tereta na jetri, koliko je jetra ograničena u procesu izbacivanja otrova, koje virusne infekcije su možda prisutne, kao i koliko je osoba postala osetljiva i ne znajući to. Neki ljudi razviju alergije i hemijsku osetljivost mnogo pre nego što uopšte postanu svesni toga. Kada je prepoznaju, situacija postaje još teža jer sada emocionalni faktor stupa na scenu i čini fizičku patnju još težom. Šta će je sledeće izazvati? Ide li nabolje? Ili nagore? Je l' ja to umirem? Mnogi i ne znaju koja je to kap koja je prelila čašu i stvorila tolike probleme, a to ih takođe deprimira. Strah se povećava i vrlo često se razvija i jedan oblik opsesivno – kompulzivnog poremećaja (OKP) kod tih ljudi.

Utehu pruža saznanje da se ne radi o samo jednom okidaču ili događaju koji život preko noći okrene naglavačke. Proces je generalno spor, što takođe znači da se može i prekinuti. Potrebni su strpljenje i razumevanje da bismo se izlečili od alergija i hemijske osetljivosti. Potrebno je koncentrisati se na dve stvari: na brigu o jetri i brigu o nervnom sistemu. Savršeno razumem da je ljudima koji pate od alergija i hemijske osetljivosti mnogo teže da prođu kroz proces detoksikacije. Neki od njih ne mogu čak uzeti niti jedan suplement niti lek koji bi im umirio nervni sistem ili pomogao detoksikaciji jetre – toliko su preosetljivi. Ako ste ovo vi, nemojte misliti da nema izlaza iz ove situacije. U ovom slučaju, hrana je odgovor – hranom lečite i vodite brigu o jetri i nervnom sistemu.

TAJNE ALERGIJE NA HRANU

Ako ste osoba koja ispoljava izražene reakcije na hranu, tačno znam koliko vam je teško. Čini se da vam svakodnevno hrana na koju ste navikli stvara neke nove simptome i reakcije. Mnogi ljudi su čuli da je to u nekakvoj vezi sa plesnima, ali stvarnost je drugačija – virusne infekcije ponovo povećavaju hemijsku osetljivost, tj. obilje neurotoksina koji se pojavljuju kao posledica Epštajn – Barovog virusa podiže hemijsku osetljivost na potpuno novi nivo. U nekim slučajevima je i sama hrana leglo virusa. Ako je u pitanju hrana, ona prosto hrani Epštajn – Barov virus koji zatim stvara još više neurotoksina koji izazivaju zapaljenje digestivnog trakta.

Ljudi preosetljivog centralnog nervnog sistema takođe su skloniji preosetljivoj crevnoj flori. Jedan razlog tome može biti to što se kod tih ljudi adrenalin mnogo češće luči – njihova čula su veoma naglašena zato što svakog trenutka „skeniraju" svoju okolinu u potrazi za potencijalnim okidačima. Kada uđu u prodavnicu za koju misle da bi nekako negativno mogla uticati na njih, unervoze se – sa punim pravom, s obzirom na to kakve su bile prethodne reakcije – a ta nervoza aktivira nadbubrežne žlezde koje zatim priskaču u odbranu, uz manje ili veće poteškoće. Isto se dešava ako su, recimo, zabrinuti za bakterije prilikom posete prijatelju u bolnici. Otići će tamo u stanju potpune anksioznosti, a ona će aktivirati nadbubrežne žlezde koje potom luče adrenalin. Vremenom, ovolika količina adrenalina preplavljuje jetru – kao što ste već pročitali – a takođe preopterećuje i crevnu floru ostavljajući blage opekotine. Hiljade i hiljade nerava unutar crevne flore mogu se zapaliti i izložiti štetnim delovanjima, a nervni receptori se mogu nadražiti.

Konzumirajući različite vrste hrane, možete osetiti nelagodnost kada ona dođe u dodir sa crevnom florom i svim osetljivim nervima unutar nje. Najlakše je ispoljiti strah kada se ovako nešto dogodi. Neki bi možda rekli:

„Ne smem da jedem zelenu salatu – imam alergijsku reakciju – ali jaja mogu jesti slobodno." Ironija je u tome što zelena salata zapravo potpomaže masaži crevne flore, oslobađanju otpadnih materija tako da ih jetra može eliminisati i osloboditi se virusnih infekcija, dok jaja hrane patogene bakterije poput Epštajn – Barovog virusa koji stvaraju još više neurotoksina, a samim tim razvijaju i alergijama na hemikalije i hranu.

Prijatan je osećaj kada pojedemo jaje i kada ono krene na put sredinom digestivnom trakta pretvarajući se u gladak, tečni lepak. Sa druge strane, zelena salata „izgladnjuje" Epštajn – Barov virus. Jedan deo njene magije leži u nežnom oblaganju crevne flore, ali ako se nervni receptori usput nadraže – imaćete osećaj neprijatne reakcije na to. Naposletku, zelena salata smiruje nerve; mlečna supstanca u njenom sastavu ima umirujući i sedativni efekat.

Jabuke su još jedna namirnica za koju ljudi generalno plaše da više neće moći da je konzumiraju. Istina je da se mogu pojaviti neželjene reakcije kada zagrizu jabuku prekrivenu voskom i pesticidima, a da je prethodno nisu oprali. Kada se to desi, jezik će odmah pokupiti sve hemikalije, a osetljivi trigeminalni i pneumogastrični živci koji dolaze u dodir sa ustima će izazvati reakciju koja će se manifestovati kao svrab, peckanje, utrnulost ili osećaj gorenja. Ljudi alergični i osetljivi na hemikalije kojima se ovo relativno često dešava treba da se drže podalje od jabuka neko vreme, barem dok ne pronađu nešto što im smiruje te živce, a onda mogu da probaju sa organskim jabukama, oljuštenim ako treba – reakcija će izostati.

Sve ovo podseća na začarani krug – vrlo često reagujemo na hranu za koju znamo da inače ima blagotvorna dejstva. Ako je to slučaj sa vama, pokušajte polako da uvodite specijalne namirnice iz Poglavlja 37 i iskoristite svoju energiju da biste se fokusirali na izbegavanje što većeg broja potencijalnih izazivača problema iz Poglavlja 36, da biste uvideli napredak. Prelistajte knjigu Medicinski Medijum do poglavlja o skrivenom posttraumatskom stresnom poremećaju ako vam je potrebna moralna podrška. Iznad svega, nemojte zaboraviti da se i dalje možete izlečiti. Svako ko pati od alergija na hemikalije ili hranu se u budućnosti može veoma dobro osećati. Kada se brinete o sopstvenoj jetri i nervnom sistemu, uvek postoji nada.

PROBLEM NIJE U VAMA

Ako je vaš nervni sistem preosetljiv, to može značiti da i dalje imate nekakve reakcije i nakon izlečenja. I dalje ćete morati da se pridržavate određenih pravila i ne prelazite određene granice. Primera radi, kada uđete u prodavnicu posteljina, može se desiti da vas ponovo zaboli glava od silnih hemikalija koje

se koriste za tretiranje materijala. Poboljšaće se vaša reakcija na to i smanjiti vreme koje vam je potrebno da se vratite u normalu nakon toga.

Evo u čemu je stvar: imate pravo da reagujete na svet koji je prepun otrova. Problem nije u vama; problem je u toksičnim hemikalijama i konstantnim okidačima stresa. Osetljivost je veoma vredna – vi ste kanarinac u rudniku uglja. Čak iako svi vaši problemi sa jetrom i nervnim sistemom nestanu, ostaviće vam jedan poklon: povišenu svest o opasnostima našeg sveta, tako da možete bolje zaštititi i sebe i svoju porodicu u danima koji dolaze.

Poglavlje XXI

Problemi metilacije

Ako ste ikada čuli da imate genetsku mutaciju koja je odgovorna za probleme metilacije, mora da ste se osetili kao na trenutnom sudenju, gde ste pogrešan, štetan, nepodrživi element i vašega tela i onoga što ste. Možda ste dobili recept za određene vitamine i druge dodatke, namenjenih podršci normalne metilacije, mada to ne uklanja osećaj savladanosti. Kada vas nešto čini da se osećate loše, to je jednako teško kao i sam medved. Dodajte to mračnom predviđanju da vam je rečeno da ste rođeni sa neizlečivom genetskom greškom ili da se problem genetske mutacije razvija usput i to samo pogoršava stvari, pogotovo kada nije istinito.

Disfunkcija metilacije nije genetski problem. To nije metilenetetrahidrofolat reduktaza (MTHFR) genetska mutacija; genetska mutacija ne može da uzrokuje metilacioni kompromis, slamanje ili poremećaj. Problem metilacije je veći i različitiji od savremenih, uvreženih mišljenja u svetovima alternativne konvencionalne medicine. Ovde ćemo istražiti istinu o uzroku problema metilacije i šta uzrokuje pogrešna očitavanja u testu gena.

ŠTA ZNAČI METILACIJA

Kao prvo, šta zaista znači metilacija? To je sposobnost tela da primi, apsorbuje i prilagodi ključne, važne hranljive materije koje dobijamo kroz zdravu hranu, zdravu vodu koju pijemo, vodu koja nam dodiruje kožu, izloženosti suncu i svežeg, čistog vazduha. Kada dobijamo fitohemijske, vitaminske, mineralne i druge hranljive materije, naše telo menja njihovu hemijsku strukturu, da bi savršeno odgovaralo njegovim najvećim potrebama. To je proces koji slama, prilagođava i čini hranljive materije više bioaktivnima, da bi mogle da nam koriste na mnogo temeljniji način.

Uglavnom, metilacija je čudesna uloga koju vaša jetra igra – dan za danom, i kada ste budni i kada spavate. Vaša jetra to čini uz pomoć vašeg ileuma, malog dela vašeg sistema za varenje, na kraju malog creva, ispred samog debelog creva. U cilju da pretvara hranljive materije u oblike koje vaše telo može da upotrebi na najbolji način, vaša jetra i ileum rade zajedno jedno sa drugim, igrajući se jedno sa drugim, oslanjajući se jedno na drugo,

komunicirajući jedno sa drugim i čuvajući leđa jedno drugom. Kada je jedno u nevolji, drugo dolazi u pomoć.

Jetrini glavni krvni sudovi vuku bitne hranljive materije iz ileuma u jetru, sa kapilarima koji izlaze iz ileuma i lebdeći ulazi u glavni sistem pa mogu da završe u dobrim rukama jetre. Kada ileum ne funkcioniše kako valja, većina ma kojih hranljivih sastojaka, koje ulaze u glavne sudove iz ileuma su umanjene pa je jetra ostavljena ih savlada.

PROVERA: NIJE KAO ŠTO IZGLEDA

Kada MTHFR test mutacije postane pozitivan na MTHFR genetsku mutaciju, pacijent završava sa dijagnozom genetske mutacije od C677T do A1298C. Izgleda da je popijena sva mudrost sveta ako se na testu potvrdi da imate genetsku mutaciju. Stvar je u ovome: to, u stvari, nije genetska mutacija. Geni nisu izmenjeni, oštećeni ili mutirani, čak i oni za koje smo saznali kroz rezultate testa. Nije samo sam proces testiranja pogrešan, on ne može da precizno izmeri mutaciju gena. Samo zato što je nauka u mogućnosti da vidi DNA pod mikroskopom ne objašnjava šta oni rade tamo. (I kada gledaju u gene i druge okolnosti, to znači da razumeju sve u vezi sa njima).

Sve „genetske mutacije" su testirane samo na prisustvo zapaljenskih procesa – ne šta ih izaziva, ne šta oni znače, već samo njihove markere, što bi bila pozitivna strana testiranja ako pokaže da imate povećan nivo homocisteina i probleme u vezi sa metilacijom. Ako ste ikada radili homocisteinski test, primetićete da je u vašoj krvi navedeno zapaljenje. To je dobro za otkrivanje upale i problema metilacije ako postoje. Osobe sa hemijskom osetljivošću imaju, takođe, probleme sa metilacijom, što može biti okidač da test genetske mutacije bude pozitivan za nju/njega, ako pokaže uvećane nivoe homocisteina.

Istovremeno, pozitivna strana ovih testova na genetske mutacije nije dovoljna da nadvlada negativne strane, što je šteta koja može čeka kod nekoga u umu i telu, kada je rečeno njoj/njemu da ima gene sa nedostatkom. Pomislićete da ovakvo mišljenje u koje je u vezi sa genima pruža ljudima olakšanje, jer je predstavljeno kao odgovor. Istina je da ne pruža olakšanje jer nije odgovor. To je obmana i zaobilaženje u svetu medicinske birokratije da bi se izbeglo pronalaženje prave istine o tome zašto postoji brz porast hroničnih oboljenja globalno. Budite spremni da vidite svuda – u oglasima, reklamama, izveštajima, knjigama, člancima, studijama – da su geni odgovorni za sve. To je neprestana kampanja.

Ako dobijete dijagnozu MTHFR genetske mutacije, morate da se odvojite od dela genetske mutacije i zadržite se na delu sa problemima metilacije

i usredsredite se na rešavanje problema, jer je to u cilju poboljšanja vašeg zdravlja. Znate zašto testovi uvek pokazuju genetsku mutaciju: pokupe markere zapaljenja a ne same mutacije.

KAKO DOBRO KRENE NAOPAKO

Kako se problem metilacije, uopšte, pojavljuje i šta se dešava kada se pojavi? Kao što smo pomenuli, jedna od preko 2000 funkcija vaše jetre je sposobnost da menja i prilagođava hranljive materije u iskoristive, dostupne, bioidentične oblike, tako da možete iskoristite veći deo hrane koju unosite, da biste opstali. Na primer, ako jedete salatu od spanaća, njegovi listovi sadrže mnogo različitih vrsta B vitamina. Ovi vitamini mogu biti od pomoći u njihovom prirodnom, originalnom stanju. Istovremeno, vaša jetra je na oprezu zbog potreba tela u tom momentu. Ako ste iscrpljeni zbog, na primer povišenog adrenalina zbog stalnog stresa ili oboljenja koje se razvija negde u vašem telu, vaša jetra će pronaći poboljšani, posebni B vitamin koji vam je najviše porteban, od mnogo vitamina koje spanać velikodušno nudi.Dok savremena nauka i istraživanja poznaju osnove postojanja metilacije, niko ne zna da u procesu metilacije vaša jetra diže „superhranu" na kompletno viši nivo, dok vaš ileum igra veliku ulogu većinom vremena, stvarajući supervitamine i super – hranljive materije iz običnih hranljivih materija. Ovaj neverovatni hemijski proces koji se ostvaruje u vašem telu nije nauka iz laboratorije, koja hranljive sastojke čini održivim i lakšim za ostatak vašeg tela da ih iskoristi, nego što bi bilo uobičajeno.

Još jedno gledište vredno pažnje je ispred svog vremena, pre nego što ste pojeli salatu od spanaća, jeste da vaša jetra dokumentuje potrebe za određenim vitaminom B. Kada on stigne, jetra polaže pravo da ga iskoristi. U isto vreme, vaša jetra traži one hranljive materije , za koje zna da će vam trebati u sumornim danima i kratkom vremenu naleta adrenalina, bolesti i drugih izazova kao što je, na primer, izloženost pesticidima, svežoj boji ili drugim uzročnicima. Pojeli ste salatu i vaša jetra čuva druge vitamine B (takođe i druge hranljive sastojke iz spanaća), za koje zna da će ih iskoristiti jednoga dana. Ono što ona sakuplja je veoma specifično za vas i vaše potrebe – nečija jetra će čuvati različit odnos hranljivih materija od onoga što vaša jetra čuva za vas. Vaša jetra nastavlja da se oslanja na vas da bi činila hranljive materije neprekidno dostupnima. Pa, ako ne jedete salatu od spanaća ili druge hranljive materije, gde jetra počinje da ih uzima, oslanjajući se na stvaranje metilisanih superjedinjenja koja čuva i onda ih dostavlja kroz krvotok u delove tela, kojima su očajnički potrebni?

Vitamin, koji je veoma važan za sposobnost vašeg tela da vrši metilaciju mnogih drugih hranljivih sastojaka, je vitamin B12. Zaista, telo se oslanja na

B12 za desetine i hiljade dnevnih funkcija. To je kao brašno za pecivo – bez njega se ne bi mogao napraviti ni jedan proizvod u pekari, ponajmanje cenjena mladenačka torta. Jetra se oslanja na ovaj B vitamin i čuva ga u velikim količinama, zadubljavajući se u njega neprestano, kao dela uobičajeno funkcionisanja organa. Takode se oslanja na B12 za funkciju koju može da obavi kada na zalihama nema glavne stvari: sposobnost da proizvede uočljive količine određenih hranljvih materija i hemijskih jedinjenja, sama po sebi. Vaš mozak operacije, jetra, može ovo da uradi kada je njen ključni sastojak, B12, prisutan u velikoj količini, da ga pošalje u mozak, ostatak nervnog sistema, srce i druga mesta u telu, kojima je očajnički potreban.

Možda se sećate iz Prvog dela da je, pod idealnim uslovima, vitamin B12 jedan od onih hranljivih sastojaka koji će putovati od ileuma do jetre. Čak i pre toga, B12 proces metilacije će se desiti u ileumu. Jetra se oslanja na ovu proizvodnju i metilaciju B12. Kada jetri ponestaju sve hranljive materije koje su joj potrebne, čak i B12 koji kao lepak drži sve zajedno, jetra će izlučiti hemijska jedinjenja u vašu žuč i produžiti do sistema za varenje i uručiti poruku ileumu. Ako je sve kako treba, u vašem ileumu je zlatni rudnik B12. I bolje nego zlatni rudnik, to je proizvodni centar B12. Retki mikroorganizmi, tzv. *povišena biotika* (koje dobijate iz sveže, presne, organske, neopranih ili blago opranih proizvoda kao što je krastavac ili zeleniša koji dobijate pravo iz bašte ili sa farme), žive samo u vašem ileumu i one su takođe odgovorne za proizvodnju vrhunski metilisanih oblika B12, koji se apsorbuju kanalima vašeg tela i nalaze put nazad do jetre kada ih pozove, kroz kapilare koji vode u ulaz u sistem glavnih sudova.

Viatamin B12 je jetrin najvažniji malter, koji drži zajedno sve cigle koje čine zamak oko vašeg zdravlja. Kada ga ima dovoljno, jetra čuva dovoljnu količinu za slanje u krvotok, kao pomoćnika skoro svim vitaminima, mineralima i ostalim hranljivim materijama, koje oslobađa da bi pomogla vašem telu na svaki način. B12 čini da se sve odvija po planu – katalizator, čarobni tepih, veličanstvo koje nas zasenjuje vitalnošću. Ovo što su medicinska nauka i istraživanja otkrili je trijumf. I tu se napredovanje zaustavlja. To je kao otkrivanje urođeničke kulture i odlučivanje da nema potrebe da proučavamo njihov jezik ili učimo od njih. Ima tu još mnogo toga u vezi sa B12 što bi svet medicine trebalo da otkrije.

Vaša jetra pazi šta vaš ileum radi, a vaš ileum pazi šta vaša jetra radi. Razgovaraju međusobno, komuniciraju, razmenjuju informacije ka i od. Kada je sve u redu, funkcionišu u savršenoj harmoniji, da bi se uverili da ne gubite valjanu sposobnost metilacije ili prijem i korišćenje važnih metilacionih hranljivih materija, sve u cilju da ne završi sa nutritivnim nedostacima. Harmonija traje i kreće se unaped, sve dok nešto ne krene naopako. Kada izgubite sposobnost da metilirate valjano, uobičajeno je da dobijete dijagnozu MTHFR genetske mutacije. Možda ćete naći velikog stručnjaka, koji

preporučuje koje dobre dodatke da uzmete, i to može biti korisno. Ne govori vam šta vas je dovelo do te dijagnoze, mada, sigurno ne doprinosi da se osećate kao da imate moć da promenite sudbinu – ne kada izgleda da će biti uklesano u kamen mudrosti da su vaši pogrešni geni krivi i da nema načina da ih promenimo.

Proces metilacije kreće naopako kada vaša jetra postane prepuna mulja, skupljenog uz put. Procenat mulja ste, možda, nasledili od roditelja i onda je, vremenom, jetra sakupila više prljavštine. Uobičajeni krivci, kao što ste videli kroz ovu knjigu, su herbicidi, pesticidi kao stari DDT, još uvek našem okruženju iz proteklih godina, toksični teški metali, antibiotici, drugi prepisani lekovi i problematična hrana, koje dovode jetru do sukoba u ovom slučaju. Ovi uzročnici nisu dovoljni da vam sami donesu jednu od onih pogrešnih dijagnoza MTHFR genetske mutacije; ipak vam nedostaje jedan bitan činilac: virus.

Tako je, potreban je virus u mešavini da izazove pravi metilacioni nered. Ne bilo koji virus, samo virus iz porodice herpesa. To uključuje virus zoster, HHV – 6, čak i citomegaloviruse, mada je glavni krivac EBV. Virus, koji je kod nekih prosleđen od roditelja, može tiho da živi svoj život u jetri, polako se šireći tamo i izlučujući otrovni virusni otpad. Otrovni otpad, koji se stvara u jetri, zajedno sa drugim uzročnicima, može uzrokovati da organ postane spor, što sprečava njegovu sposobnost da komunicira valjano i efikasno sa ileumom, čuva dovoljno B12, priprema i isporučuje B12 kroz celo telo. Kako jetra vremenom postaje preopterećena, potrebno joj je više pomoći od ileuma, koji se zauzvrat premara. Ako naša dijeta nije dobra i ne biramo hranu mudro, ileum će izgubiti svoj kapacitet da stvara njegove vrste i koenzime metilizovanog B12, kako bismo mi i naša jetra preživeli.

Problematična kombinacija za jetru kada se nađe bez dovoljno B12 na raspolaganju, bez B12 koji proizvodi ileum, onda postaje preugrožena da bi stvarala B12 za nju, što pogoršava stanje metilacije. Kada jetra šalje druge hranljive materije iz zaliha u krvotok da bi ih koristili i drugi organi, tu neće biti onog lepka, onog brašna za kolače – tog biodostupnog, perfektno pripremljenog, metilisanog B12 – koje ide uz njih za maksimalnu apsorpciju, koja sprečava manjak. Ako vam analiza krvi pokazuje visoke nivoe B12 u krvotoku, to ne znači da je dovoljno B12 prisutno u vašim organima, centralnom nervnom sistemu i drugim važnim zonama u vašem telu. Medicinska nauka i istraživanja su neoprezni u tome da centralni nervni sistem i ostatak tela mogu imati nedostatak B12, čak i kada je on visok u krvotoku. Ta visoka očitavanja ne prikazuju održivost B12 – koliko je metilisan i upotrebljiv. Velika količina B12 u krvotoku može ukazati na to da telo nije u mogućnosti da ga stavi u upotrebu. (Usput, dok uzimamo dodatak metilisanom B12, vitamim iz laboratorije je takođe dobar, i potreban nam je kada procesi u našem telu opadaju, ništa se ne može uporediti sa metilacijom koju vaše telo obavlja, kada ileum i jetra imaju pravi alat da rade kako treba).

Sve ovo što imate vezano za jetru i ileum, ne utiče automatski da bi test MTHFR genetske mutacije bio pozitivan ili da bi rezultat homocisteinskih niova bio povišen. Ovo se dešava kada je neko virozan dovoljno dugo da jetra više ne može da zadrži virusni otpad. Ovde mali oblaci otrovnog bioprodukta virusa, čaure virusa, neurotoksini pa čak i dermatoksini koji se cede u krvotok, podižu nivoe homocisteina i zagađuju krv.

Konačno, zagađena krv je taj istinski okidač za današnje pogrešne testove MTHFR genetske mutacije. Ono što analize zaista pokazuju su povišeni zapaljenski markeri, zbog toga što se krv puni otrovnim virusnim otpadom, kao i drugim toksinima, kao što su teški metali koji su napustili jetru. Oni samo veličaju verzije analize zapaljenja, kao i testovi za antinuklearna antitela (ANA) i C – reaktivne proteine (CRP), koji se koriste da dijagnostifikuju (ili pogrešno dijagopstifikuju) hrinočna stanja, kao što je lupus. (Ako MTHFR nije izazivač a nivoi homocesteina su visoki, to ukazuje na manju količinu virusa u jetri, sa povišenom količinom jetrinih toksina a, takođe, i pogoršanje stanja uleuma). Zapamtite: ako je visok nivo toksičnih ostataka, većinom virusnih, u krvi, to demantuje MTHFR testove i širi dezinformacije da su vaši geni izmenjeni i mutirani.

ODNOS, NE UZROK

Često su MTHFR mutacije gena povezane sa preeklampsijom, pa će, ako se kod žena razvije preeklampsija, za to okriviti genetsku mutaciju. Ovo je klasičan slučaj kada medicinska industrija ima dva gledišta vašeg zdravlja, koji još nisu u potpunosti shvaćeni i odbačeni su zajedno, jer se dešava da budu prisutni istovremeno. Iznenada, rečeno vam je da jedan uzrokuje drugi. U dijagnostici je ovaj rebus, da odnos – mora – biti – uzrok, pogrešan u stotinama stanja. Jedno gledište vašeg stanja preuzima krivicu za drugo, kada zaista nemaju šta da rade jedno sa drugim – ili veza nije ono što svi shvataju.

Pravi uzrok preeklampsije je virusno stanje. To je kada se EBV nalazi unutar jetre, kao i delovi reproduktivnog sistema, kao što je materica. EBV je, takođe, zaista odgovoran za ciste na jajnicima, fibroida i mnogo drugih reproduktivnih stanja i oboljenja. Kada analiza pokaže da je genetska mutacija prisutna, to lak koren uzroka problema, za koji niko ne razume uzrok sve ove godine. Nazivajući preeklampsiju proizvodom genetske mutacije je kao reagovati na komad čokoladnog kolača i za to kriviti karakterističan oblik tog komada. Oblik komada može ukazati na određenu vrstu, što nam može pomoći da saznamo njegove sastojke. Sam oblik nije problem, ali je znak. Pozitivan test na genetsku mutaciju i povišeni nivoi homocisteina su dva znaka, od kojih možemo da naučimo nešto. Sa da-

njašnjim medicinskim informacijama smo još daleko od istinskog razumevanja njihovog značenja.

Tromboza je još jedno stanje koje je povezano sa genetskom mutacijom. Pravi uzrok tromboze je spora, troma, nefunkcionalna ili čak pre – masna jetra puna toksina, virusa i drugih patogena. Genetska mutacija je ne uzrokuje. Ovo je još jedna velika greška koja se razvila u medicinskoj industriji, još jedan primer oboljenja „dostupnog svima". Uz trombozu, treba da upamtimo da je oslabljena jetra pokreće test mutacije. Jetra je takođe odgovorna za trombozu pa zato vidite da se pojavljuju zajedno. Oba su proizvodi istog problema jetre, koji je skriven.

Različita stanja biće sve više i više povezana sa analizama genetskih mutacija. Uskoro bi neko mogao da dobije kijavicu, bude pozitivan u analizi genetskih mutacija i da mu bude saopšteno da je genetska mutacija uzrok kijavice. Ono što niko neće da čuje je da test genetskih mutacija samo savremena verzija starijeg testa zapaljenja. Ako se u rezultatima krvi očita MTHFR test pod upalom, kao homocisteinski test, onda će i doktor i pacijent moći da vide da genetske mutacije nisu direktno izmerene. Ova promena se nikada neće desiti, zato što je u žiži medicinske nauke i istraživanja ovih dana, a i ranije, genetika, što uklanja prave uzroke stotina hroničnih bolesti. Nauka i istraživanja su veoma blizu da ostvare stvarne veze i pronađu prave odgovore, ipak, idući dalje i dalje.

UVEK NA VAŠOJ STRANI

Isitna je da, kada su jetra i krv toliko zagađeni do tačke da deaktiviraju MTHFR test genetske mutacije, verovatno imate problem sa metilacijom jer biti pozitivan na testu i imati zagađenu krv su dva znaka da se vaša jetra prenapreže da bi izvršila metilaciju hranljivih materija kako treba. Ono što nije istina je da postoji nešto pogrešno sa niti vašeg bića. Čuvam to, govoreći: Problemi metilacije nisu genetski problemi. Oni su uvek bili izvan izvora uzročnika, kao što krivimo viruse, nikada vaše telo. Što je moguće duže, vaša jetra ostaje jaka protiv njih, da bi vas zaštitila od metilacionih disfunkcija. Na određenoj tački postaje preplavljena i mora da se okrene funkcijama „živi ili umri" da bi vas sačuvala u komadu. Vaše telo je uvek na vašoj strani.

Kada se vaša jetra čisti, oživljava, podmlađuje, ozdravljuje i jača, hranljive materije će biti apsorbovane i obrađene kako treba. Njihova funkcija hranljivih materija treba da funkcioniše u vašem telu. Ileum će ojačati. B12 će biti više biodostupan. Kada se problemi metilacije svedu na to kako je vaša spora, zapušena i disfunkcionalna jetra – koliko je patogena i toksina nataloženo u njoj – kada je to naznačeno, vaše zanimanje za međusobno

povezane bolesti može iščeznuti. Ne morate više da brinete oko toga šta teorije medicinskih istraživanja navode kao vezu između MTHFR genetske mutacije i visokog rizika od infarkta, bolesti srca, ili usirene krvi, zato jer znate istinu: oni se tiču vaše jetre i morate brinuti o njoj. Tereti virusa, odgovorni za preeklampsiju, trombozu i pozitivne rezultate MTHFR genetske mutacije, mogu se smanjiti. Povišeni homocisteini, ako su prisutni, mogu nestati kao i drugi znaci zapaljenja.

Poglavlje XXII

Ekcemi i psorijaza

Moderna medicina je tokom godina dala mnogobrojne nazive raznim stanjima i oboljenjima kože, kao što su: seboreični dermatitis, različite vrste dermatitisa, lupus, koprivnjača, vitiligo, staračke pege, celulit, rozacea, aktinična keratoza, sklerodermija, upalna dermatoza i naravno – ekcemi i psorijaza. Oboljenje kože se ne ispoljava na isti način kod svih ljudi, ali to se ne uzima uvek u obzir. Primera radi, uzećemo ekcem. Često se posmatra jednostrano, kao da postoji samo jedna njegova vrsta, a to u velikom broju slučajeva dovodi do postavljanja pogrešnih dijagnoza, uključujući i termin idiopatski (što označava nepoznat uzrok), ato se dešava kada nečija dijagnoza kožnog oboljenja prevazilazi uske okvire definicije ekcema. Istina je da postoji preko sto različitih vrsta ekcema i psorijaze.

Rozacea je zapravo jedna vrsta ekcema. Kada se takav osip pojavi i manifestuje po nosu, obrazima, bradi ili čelu, to samo znači da se ova vrsta ekcema pojavljuje na takvim mestima, a ne da se radi o nekom novom i nepoznatom kožnom oboljenju. Lupus se takođe veoma često postavlja kao dijagnoza. Umesto da otkriju pravi uzroka ovog misterioznog osipa, lekari ga često posmatraju i etiketiraju kao posledicu autoimunološke bolesti objašnjavajući da telo sâmo sebe napada – što nikako nije istina. Jedna pogrešna dijagnoza vodi ka drugoj; jedna nedoumica kad drugoj. Ne znaju šta uzrokuje lupus niti zašto osoba oseća konstantan umor – dovoljno je da takvo oboljenje podvedu pod lupus. A, šta je zapravo lupus? Medicinska istraživanja i nauka nisu dale tačan odgovor na to pitanje, što znači da je maltene nemoguće postaviti ovu dijagnozu. To je samo proizvoljna reč koju rado koriste kada ne znaju šta uzrokuje niz različitih simptoma koji se ispoljavaju kod ljudi.

Koprivnjača predstavlja još jednu misteriju koja se na bazičnom nivou posmatra kao osip uzrokovan unošenjem veće količine histaminika u organizam. Ako vam se pojavi akutni osip i odete do ambulante, prva stvar koju će vas doktor pitati je: „Šta ste pojeli?" Ako kažete da ste pojeli sendvič sa ćuretinom, doktor to vrlo verovatno neće uzeti u obzir kao mogućeg uzročnika osipa, zato što je ćuretina jednostavna namirnica i maltene niko na nju nije alergičan. Ako, sa druge strane, kažete doktoru da ste jeli jagode, on će verovatno pomisliti da ste alergični na njih. Ako kažete da ste pojeli sendvič sa šunkom, ponovo će reći da to nije uzrok koprivnjače; međutim, ako kažete da ste pojeli jabuku – doktor će odmah okriviti nju. Ako kažete da ste pojeli parče pice, doktor će reći da nije to problem; ako kažete da ste

jeli granolu, doktor će reći da su uzrok koprivnjače ovas, orasi ili semenke. Ako kažete da ste jeli sladoled od čokolade, doktor to neće uzeti u obzir; ali, ako kažete da je to bio sorbe od maline, reći će da je sigurno to uzrok. To je način na koji su doktori naučeni da razmišljaju i ove pretpostavke i odluke u vezi sa hranom koje naprečac donose nisu uvek tačne.

Ako ne postoji očigledan uzrok, normalno objašnjenje i uočljiv obrazac zbog kojih se koprivnjača i dalje pojavljuje – ako je nemoguće sklopiti kockice – doktori će je pripisati nekakvoj idiopatskoj hroničnoj alergiji na nešto nepoznato. U prevodu bi to značilo: „Mi uopšte ne znamo zašto vam se to dešava." Ako se osip ne smiruje ni posle nekog vremena, doktori su skloni da ga okarakterišu kao deo autoimunološke bolesti – odnosno, lupusa. Nekada nije dovoljno ni da kažu da se radi o hroničnoj alergiji ili autoimunološkoj-bolesti – sledeći krivac na listi postaju geni. Kada nekoj osobi kažu da pati od kožnog oboljenja od kojeg su patili njena majka, otac ili neki daleki predak, ta osoba se obično zadovolji tim odgovorom i prestane da dalje istražuje moguće uzroke. Čak iako vaše prababe i pradede nisu patili od kožnih oboljenja – ponovo će geni biti krivac. Doktori jednostavno žele da daju odgovore pacijentima, što je vredno svakog poštovanja, ali veoma loša strana toga je ta što ti odgovori nisu uvek tačni.

NEŽELJENI STANOVNICI JETRE

Odakle zaista potiču misteriozni osipi? Skoro svako kožno oboljenje vodi poreklo iz jetre. Digestivni trakt je veoma često prisilno uključen u celokupan proces; međutim, oboljenja kao što su ekcemi, psorijaze, rozacea, lupus, celulit, vitiligo, staračke pege, menjanje boje kože i jos mnoga – sve one potiču i završavaju se u jetri. Čak i akne i celulit potiču iz jetre (više o aknama ćete pročitati u narednom poglavlju).

Ova oboljenja se pojavljuju zato što do jetre dospe nešto što nikako ne bi smelo. Postoji li u vašoj kući nešto čemu tu nikako nije mesto? Prljavština, haos, smeće, paučina, grinje, iscureli gas? Sve ove stvari nekako uspevaju da pronađu svoj put do jetre – iako to ne želimo – a kada uđu, samo prave probleme. Tako počinju problemi sa kožom – neželjeni stanovnici naseljavaju jetru. Koje će se kožno oboljenje razviti zavisi od količine, tipa toksina ili patogenih bakterija i nivoa njihovog razvoja. Medicinska istraživanja i nauka to ne mogu shvatiti jer skeniranje kakvo imamo danas ne omogućava da vidimo do koje je mere jetra naseljena virusnim ćelijama i različitim toksinima. A, ono što ne vide ne mogu ni da razumeju. Usput, teorije o autoimunološkim bolestima kojom se medicinske zajednice koriste posmatraju kožu kao direktnog krivca, te da imunioistem doživljava kožu kao neprijatelja. Tada tvrde da se vaš imunosistem okreće protiv vas i počinje da razjeda epiderm, tako

uzrokujući razna zapaljenja. Ovakva pogrešna teorija je potpuno nemoguća! Čak i kada vaše telo preplave toksini i bakterije, ono vas nikada neće izdati.

Jedan od najneprijateljskijih toksina koji utiču na razvoj oboljenja kože je bakar. Bakarne cevi su veoma čest izvor ovog teškog metala. Pesticidi kao što su DDT, ali i slični pesticidi modernog doba su takođe veoma bogati bakrom. Možda ste ga akumulirali na osnovu direktne izloženosti tokom života ili je dospeo u vaš organizam putem krvotoka (ne genetski) od predaka koji su ga imali u sebi. Živa nataložena u jetri je naredni veliki inicijator kožnih oboljenja, zajedno sa pesticidima, herbicidima, rastvaračima, proizvodima od petroleja (čak i sipanje goriva na benzinskoj stanici vas može izložiti delovanju žive), antibioticima i drugim farmaceutskim proizvodima.

Dok se ovi izazivači raznih problema godinama talože u vašoj jetri, ona postaje sve lenja i sve usporenije radi – i, kao što smo videli u prethodnom poglavlju, kada se jetra preoptereti, ne može se očistiti onako dobro kako bi trebalo. Njene funkcije se vidno usporavaju. Ponekad, ovi toksini u jetri mogu biti dovoljan razlog da prouzrokuju kožna oboljenja koja zbunjuju mnoge doktore, iako se možda ne radi ni o čemu ozbiljnijem od običnog osipa, svraba ili suve kože koji vas s vremena na vreme probude u toku noći.

EFEKAT DERMATOKSINA

Kada patogena bakterija kao što je Epštajn – Barov virus takođe nastanjuje vašu jetru, tada se kožna oboljenja još više komplikuju. Različite patogene bakterije – pa čak i različite vrste iste patogene bakterije – imaju različite sklonosti ka različitim toksinima. U zavisnosti od toga koja njihova kombinacija je prisutna u vašoj jetri, pojaviće se određeni tip osipa. Jedna vrsta Epštajn – Barovog virusa preferira ukus bakra koji, primera radi, rezultira veoma teškim oblikom ekcema. Druga vrsta Epštajn – Barovog virusa preferira živu i izaziva umor i koprivnjaču koja podseća na oblik leptira, što doktori često okarakterišu kao lupus. Razna kožna oboljenja se pojavljuju zato što se Epštajn – Barov virus hrani određenim namirnicama koje kasnije oslobađa, proizvodeći još razorniji oblik bakra ili žive – dermatoksin.

Kao metil toksin koji isparava, ovaj dermatoksin sa lakoćom može putovati vezivnim tkivom i organima. Ako vaša jetra dobro funkcioniše, metil toksin će pronaći put do vašeg malog digestivnog trakta i debelog creva, pa će relativno brzo i lako izaći ako se dobro hranite, vežbate i ako se redovno oslobađate toksina. Ipak, ako ste kao većina ljudi, to znači da imate lenju jetru i da će ovaj prerađeni toksin naći put do vašeg limfnog sistema i vratiti se nazad u krvotok. Naravno, ovo ne znači da automatski imate problem. Na početku su tela većine ljudi prilično izdržljiva. Čak i kada je jetra troma i

puna toksina, a digestivni trakt ne funkcioniše kako treba (u slučaju konstipacije, recimo), telo će pokušati da pronađe drugi način da iz sebe izbaci metil toksine – na primer, putem krvotoka i bubrega, pa kroz urin.

Rezervni plan ipak može zakazati u nekom trenutku i tada mogu početi da se razvijaju razne alergije. Alergije na hranu mogu biti jasan znak da nešto ne funkcioniše kako treba. Čak i reakcije na histaminike – poput koprivnjače – mogu biti jasan pokazatelj da jetra ne funkcioniše onako kako bi trebalo, te da se toksini nagomilavaju. Može se pojaviti mali osip poput rozacee; može se pojaviti i veći osip, poput lupusa. On se može ispoljiti u kombinaciji sa drugim simptomima lupusa, ali i bez njih. Kod nekih ljudi se može pojaviti ekcem na rukama, laktovima, grudima ili iza uveta. To je samo početak.

Ako prerađeni oblik metil toksina bakra i/ili žive – dermatoksin – nastavi da se umnožava kao posledica preteranog hranjenja patogenih bakterija, potpuno će preplaviti telo. Toksini će zaista početi da se vidno pojavljuju i pronalaze svoj put do površine kože i ne samo, za sobom će ostaviti tragove u potkožnom masnom tkivu koji će zauvek ostati zarobljeni tamo. Medicini je nepoznata činjenica da je potkožno masno tkivo zapravo druga jetra. Ono predstavlja prirodni odbrambeni mehanizam tela namenjen oslobađanju od toksina kroz slojeve kože i epiderma koji na taj način pronalaze put do površine kože i izlaze iz tela. Jedna od najvažnijih uloga kože jeste oslobađanje od toksina.

Medutim, ovaj prirodni proces odnosi se na normalne, svakodnevne toksine koje se nalaze u našim telima, a ne na veštačke, prerađene i laboratorijski stvorene kao što su virusi i razne tvorevine hemijske industrije, poput pesticida, fungicida, herbicida, rastvarača i teških otrovnih metala. Nikada nije ni trebalo da budemo protiv „grubih" hemijskih tvorevina, a ipak jesmo – jetra ne bi ni trebalo da ih sadrži. Virusi kao što je Epštajn – Barov nikada nije ni trebalo da poprime tako razarajuć oblik koji jesu poprimili hraneći se tim različitim hemijskim tvorevinama. Dalje, koža nikada nije ni trebalo da se bori protiv dermatoksina stvorenih iz virusnih ćelija koje se hrane industrijskim mešavinama. Niko na planeti ne bi trebalo da pati od ekcema. Iako se čini da vaša koža radi protiv vas, istina je da je zapravo i dalje na vašoj strani i da radi u vašu korist. Bez tih industrijskih i veštačkih tvorevina koje je napravio čovek, ekcem se ne bi ni mogao razviti.

Ono što doktori treba da vam govore je: „Uzeli smo uzorak vaših ćelija kože i utvrdili prisustvo dermatoksina u njoj. To je vrsta prerađenog toksina, u ovom slučaju specifična mešavina žive i bakra starog osamdeset godina. U kombinaciji sa virusnim otpadom i njegovim proteinima – koji potiču od virusa zvanog Epštajn – Barov, a koji se hrane zalihama bakra u vašoj jetri – ovo ukazuje na to da je reakcija na virus u vašoj jetri zapravo izvor žive i

bakra koji su poprimili razorniji oblik i tako izazvali iritaciju kože. Vaše telo nije odgovorno u ovom slučaju. Ono ne napada sâmo sebe. Nije problem u vašim genima, isto tako. Plan lečenja jeste da ubijemo virus izgladnjivanjem – u sklopu dijete ćete prestati da jedete namirnice koje ga inače hrane. Na taj način će se vaša jetra oporaviti, a vaša koža potpuno izlečiti."

Ovo je objašnjenje i doktori moraju reći da su tako nešto shvatili i uobličili na osnovu godina studiranja u najelitnijim medicinskim školama. A opet, to nije istina, jer se ove stvari ne uče. Ukoliko se ne dogodi neko čudo koje će naterati modernu medicinu da se u rekordnom vremenu ubrza i napreduje, ovakvo objašnjenje nećete u skorije vreme čuti ni u jednoj doktorskoj ordinaciji. Mogu proći decenije i decenije pre nego što medicinska istraživanja i nauka ne budu uspele da pruže dermatolozima ono što im je potrebno da bi mogli na pravi način informisati pacijenti i objasniti im kako nastaju njihovi misteriozni osipi. Ne zaboravite: najmodernija medicina je i dalje zaglavljena na pogrešnoj teoriji o autoimunološkoj bolesti koja tvrdi da vaš imunosistem razara kožu. To je za sada najprihvatljivije objašnjenje. Razmislite samo koliko će im još vremena biti potrebno dok ne dođu do prave istine.

Oslobađanje dermatoksina (koje su formirali virusi koji se hrane teškim metalima i drugim toksinima unutar jetre) na površinu kože jeste genijalan način na koji vas sopstveno telo štiti. Koža razume koliko je vaša jetra preplavljena i u panici sve toskine gura nagore, ka površini kože. Dermatoksini – koji su sada prilično daleko od unutrašnjih organa – čine život veoma neprijatnim; imaju jako upalno dejstvo na tkivo kože i uzrokuju razne probleme, pucanje, kraste, ožiljke, krvarenje i različite vrste osipa. Iritacija se dešava zato što po celom epidermu postoje mali nervni završeci. Kada se desi zapaljenje, nervi se zgnječe i razdvoje, što uzrokuje svrab, bol i osip. Nivo na kom vam ovi simptomi otežavaju život zavisi od vrste Epštajn – Barovog virusa ili generalno vrste virusa koji je prisutan, količine teških metala i drugih toksina, funkcionalnosti jetre i vaše ishrane koja se neretko sastoji od namirnica koje hrane skrivene uzroke oboljenja – odnosno, razne vrste virusa.

ŠTA SE NALAZI U OSNOVI VAŠEG OBOLJENJA KOŽE

Kao što sam i ranije pomenuo, različite vrste oboljenja kože izazvane su različitim uzročnicima u unutar jetre, a koji predstavljaju različite vrste „goriva" za patogene bakterije:

Ekcem predstavlja kombinaciju polovine bakra i polovine žive i virusa, u najvećem broju slučajeva Epštajn – Barovog.

Psorijaza predstavlja kombinaciju otprilike tri četvrtine bakra sa jednom četvrtinom žive i virusa, u najvećem broju slučajeva Epštajn – Barovog.

Rozacea uglavnom u svojoj osnovi sadrži živu – ona se nalazi i unutar jetre i unutar malog digestivnog trakta i kombinuje se sa virusom, u najvećem broju slučajeva Epštajn – Barovim.

Osipi (uzrokovani lupusom) takođe u svojoj osnovi sadrže žive, ali i mnogo veću koncentraciju Epštajn – Barovog virusa.

Staračke pege izazivaju dermatoksini koji sadrže jednu polovinu metil aluminijuma i jednu polovinu mešavine metil kadmijuma, nikla, olova i žive; različite vrste staračkih pega zavise od kombinacije druge polovine.

Upalna dermatoza rezultat je virusa u jetri koja sadrži bakar, živu i tragove nasleđenog DDT – a. Dermatoksini koji nastaju kao posledica mogu se kretati svuda po telu, ali imaju običaj da se zadržavaju u u donjem delu tela, uglavnom od struka nadole. To se dešava zato što ih tragovi DDT – a obično povlače nadole, gde ulaze u krvotok i nastanjuju se u limfnom sistemu; zato se, kada dermatoksini dođu do površine kože, to dešava u donjem delu tela. Ovo oboljenje se često poistovećuje ili meša sa ekcemom, ali potpuno je drugačije: upalna dermatoza čini kožu krhkijom i osetljivijom. Takode, često je u početku mešaju sa običnim dermatitisom, a kasnije je karakterišu kao autoimunološku bolest, u slučajevima kada se stanje ne poboljšava. Budite sigurni; ovo je virusno oboljenje jetre. Ne prenosi se genetski, kao što mnogi stručnjaci tvrde. Jedina veza koja se može uočiti tiče se DDT – a koji se krvotokom prenosi sa generacije na generaciju.

Sklerodermija jeste jedna verzija psorijaznog artritisa; to su u osnovi ekcem ili psorijaza praćene jakim bolom potkožnog tkiva, bolovima u zglobovima i osetljivošću na vrućinu i hladnoću. Opet kažem, telo ne napada sâmo sebe niti se prenosi genetski. Različita vrsta Epštajn – Barovog virusa je odgovorna za sklerodermiju (različita od one koja izaziva običan ekcem) i više se hrani živom nego bakrom. Uobičajeni izvori bakra u ovom slučaju su pesticidi, insekticidi i fungicidi. Simptomi potiču iz kombinacije dermatoksina i neurotoksina, gde dermatoksini utiču na kožu, a neurotoksini duboko vezivno tkivo i zglobove.

Vitiligo predstavlja još jedno virusno oboljenje – ponovo, ne prenosi se genetskim putem niti telo napada sâmo sebe. Ono je prilično drugačije od oboljenja koja izazivaju osip; ovde dermatoksini nanose povrede ćelije koje proizvode pigment kože, a koje su preosetljive na ove toksine. Ovi dermatoksini potiču od virusa, HHV – 6 ili neke vrste Epštajn – Barovog, nastanjuju se u jetri i hrane se formaldehidom, ali i aliminijumom i bakrom u jednoj meri. Uglavnom se dešava to da veće zalihe aluminijume mešaju sa tragovima formaldehida i čine razornu kombinaciju po ćelije koje proizvode pigment.

Seboreični dermatitis potiče iz zagađene (otrovane) jetre. U ovom slučaju ne postoji nikakva virusna infekcija; nije u pitanju ni patogena bakterija koja stvara probleme. Radi se o jetri u kojoj ima previše svega i koja je na granici da postane masna. Troma jetra rezultira prljavom krvlju, a toksini koje sadrži – a koji izlaze na površinu – su pravi uzročnici simptoma.

Klasični dermatitis jeste vrsta psorijaze koju uzrokuje virus unutar jetre koji se hrani bakrom, aluminijumom, pesticidima i tragovima DDT – a. Ovaj virus je jedna od najčešćih mutacija Epštajn – Barovog virusa.

Aktinična keratoza, u kojoj delovi kože postaju tvrdi i grubi kao šmirgla ili nekako neravni – a zatim prestaju to da budu, jeste jedna od mnogih oblika ekcema. U ovom slučaju, specifična vrsta Epštajn – Barovog virusa – jedna od šezdeset različitih vrsta tog virusa – hrani se velikim količinama žive i manjim količinama bakra.

Celulit nastaje kao posledica kombinacije streptokoka i dermatoksina. Streptokoke su dospele do potkožnih limfnih čvorova, a dolazak u dodir te bakterije sa dermatoksinima koji izlaze iz jetre izaziva ovo specifično kožno oboljenje.

CIKLUSI SIMPTOMA

Unutrašnji dermatoksinima o kojima govorimo u ovom poglavlju razlikuju se od spoljašnjih koji se često dovode u vezu sa terminom dermatoksin. Nije reč o deterdžentima niti nekim drugim spoljašnjim uzročnicima problema i zapaljenja kože. Ipak, oni potiču od neželjenih posetilaca unutar jetre, a sama unutrašnja priroda ove vrste dermatoksina objašnjava zašto jedna osoba može prolaziti kroz razne cikluse kožnog oboljenja. Dok naša koža – najveći organ našeg tela – očajnički pokušava da izgura dermatoksine na površinu, istovremeno se u našoj jetri stvara nova tura dermatoksina. To zapravo znači da jedan deo dermatoksina može doći do površine kože, napraviti haos i povući se, a da se drugi deo već uveliko priprema. Ukoliko se o jetri ne brinemo, ako je ne čistimo redovno i ako virus ili neka druga patogena bakterija nisu eliminisani – iako se čini da se koža poboljšava – dolazi nova tura dermatoksina kroz potkožno tkivo, priprema se da dopre do epiderma i izazove novo zapaljenje (ovo se obično dešava tokom ciklusa od šest nedelja).

Mnogi ljudi koji pate od teških kožnih oboljenja kojima su potrebi steroidi za izlečenje, doživljavaju još veći šok kada prestanu da uzimaju tu terapiju zato što i ne znaju da postoji problem negde u jetri. Umesto toga, sve više i više dermatoksina se nakupljaju u njoj i potkožnom masnom tkivu. Steroidi

nisu rešili problem toksina; oni su se rešili reakcije na toksine. Kada steroidi (ili bilo koja drugi imunosupresivni lek) izađu iz organizma, toksini i dalje ostaju na svom mestu i ponovo zadaju probleme.

Sasvim je razumljivo pribegavanje steroidima kada se radi o izlečenju kožnih oboljenja. Neka kožna oboljenja mogu biti vrlo ozbiljna i zadavati ljudima velike muke, pa tako nije ni čudo što počnu da ih pije kada više ne mogu da izdrže simptome. Važno je razumeti kako steroidi zapravo funkcionišu. Medicinski svet veruje da steroidi sprečavaju imunosistem da napadne kožu. U stvarnosti, steroidi sprečavaju telo da reaguje na dermatoksine prouzrokovane virusom. Pravi razlog zašto se steroidi koriste kod kožnih oboljenja sličan je onome kada osobe odmah nakon estetske operacije počnu da ih piju: da bi sprečili zapaljenje tela koje bi došlo kao reakcija na operaciju nosa ili neke druge rezove. Hirurški zahvati nisu rezultat procesa u kom telo napada sâmo sebe, a nisu ni kožna oboljenja.

Kožna oboljenja poput ekcema ili psorijaze u normalnim slučajevima nisu reakcije na hranu koju smo tek pojeli. Kao i kod alergija na hemikalije, taj proces je veoma spor što znači da se može ispoljiti bilo kada. U tim slučajevima obično pomislimo da je krivac neka hrana koju smo upravo pojeli ili nešto što smo malopre uradili. Možda je uzrok jabuka pojedena juče ili danas. Možda je to salata koja je došla uz ručak. Možda je to poziv prijatelja. Možda je od previše gledanja televizije. Nalazimo brojne razloge koje posmatramo uzročnicima problema sa kožom. U najvećem broju slučajeva vratimo se na hranu, koja zaista igra značajnu ulogu u tome. Takođe, hrana je veoma bitna u izlečenju raznih kožnih oboljenja. Mlečni proizvodi, jaja i pšenica hrane Epštajn – Barov virus i druge patogene bakterije čineći da Epštajn – Barov virus proizvede više virusnih ćelija koje će se hraniti bakrom, živom i drugim otrovnim teškim metalima koji se mogu naći u pesticidima, herbicidima i farmaceutskim proizvodima kao što su antibiotici. Kao rezultat toga, virus proizvede više dermatoksina koji pogoršavaju stanje kože, a ponekad i u kombinaciji sa neurotoksinima virusnog porekla koji mogu izazvati dodatne simptome, kao što su bolovi, vrtoglavica, peckanje, zvonjava u ušima, utrnulost i, u slučaju psorijaznog artritisa i bolove u zglobovima.

Baš kao i doktor u malopredašnjem hipotetičkom pregledu u ambulanti, najverovatnije ćete zaključiti da je hrana direktni krivac za vaše probleme sa kožom – uglavnom neka namirnica poput voća ili povrća. Evo uobičajenog scenarija: jednog dana ste pojeli sendvič sa jajima i sirom i popili antibiotik koji uzimate protiv kašlja. Ovo direktno hrani Epštajn – Barov virus u vašoj jetri, ali nećete imati reakciju tog trenutka. Dva dana kasnije, virus se već aktivno antibiotikom, sirom, jajima i pšenicom, te proizvodi dermatoksin unutar jetre. Tada se osip pogoršava – međutim, vi ste ranije kod bake pojeli jabuku, pa vam je prva asocijacija na problem u vezi sa jabukom. Istina je da je dermatoksinima bilo potrebno malo vremena da izazovu zapaljenje

i oslobode se putem kože. Jabuka je učinila samo dobro vašem telu, ali je uprkos tome nepravedno optužena. Ovo je samo jedan primer nedoumica i zbunjivanja koje lako može da se desi kada je u pitanju hrana.

ČIŠĆENJE JETRE

Od neprocenjive je važnosti da pazite, brinete se, osluškujete i kontrolišete svoju jetru da biste se rešili svih postojećih i potencijalnih kožnih oboljenja. Verovatno je da ćete morati da usporite proces izlečenja – dok se jetra čisti, dermatoksini jos brže jure ka površini kože i uzrokuju iste one simptome kojih pokušavate da se rešite. Ako se svih dermatoksina rešite istovremena, izazvaćete još više neprijatnosti svom telu. I ne samo to, budući da se koža navikla na prisustvo dermatoksina, potrebno joj je više vremena da se smiri nakon oslobađanja od njih. Osoba koja pati od teškog oblika ekcema ili psorijaze ima u jetri malo veću količinu zaliha bakra, žive i otpadnog materijala, te je njenoj koži potrebno više vremena za izlečenje. Ako ste to vi, naoružajte se strpljenjem.

Dijeta je ključ uspeha. Pre svega, nije važno koliko je ozbiljno vaše stanje, držite se podalje od beskorisnih namirnica iz Poglavlja 36, „Uzročnici problema sa jetrom." Kako vreme bude prolazilo, videćete rezultate. Kod nekih osoba oni će se pojaviti odmah. Kod nekih drugih će se pojaviti sa malim zakašnjenjem. Vremenom, kako se jetra čisti, otrovni teški metali će se osloboditi i zalihe patogenih bakterija će se smanjiti do te mere da će kožno oboljenje maltene sasvim nestati, a vi ćete se izlečiti.

Poglavlje XXIII

Akne

Kada su akne prisutne, to znači da jetra zadržava stalni, niski nivo *Streptococcus*. On živi u organima gde jetra drži obilje hrane za njega. Antibiotici su jedan energent koji bi rado izbrali, ali je zato jedan od najvećih neprijatelja jetre. Kako već to biva, oni često budu podeljeni onima koji pate od akni, zajedno sa drugim lekovima, koji mogu biti teški za jetru da ih podnosi. To može da postane beskrajni krug, sa antibioticima koji hrane streptokoke koji uzrokuju akne a akne teraju dermatologa da prepisuje još antibiotika.

Pa, šta je nastalo prvo – kokoška ili jaje ili akne ili antibiotici? Odgovor je jasan: antibiotici. Smeštajni prostor sudova ovog i drugih lekova naših jetri može sezati unazad do detinjstva, pa čak i do najranijeg detinjstva. Kao i mnogo drugih uzročnika jetre, takode mogu biti nasleđeni preko porodične linije, od praoca i pramajke, tako da, zapravo, možete ući u život sa antibioticima prisutnim u vašoj jetri. Onda rane godine često donose sobom recepte za antibiotike. Infekcija uva, na primer, ima uzrok u streptokoku, mada se normalno dijagnostifikuje kao opšta bakterijska infekcija, kojoj su potrebni antibiotici.

(Kada infekcija uva ode predaleko, lekari često prepisuju tečni steroid u kapima i, ponekada, stavljaju tubu u uvo da bi sprečili zapušenje kanala i zaustavili primenu ovih steroida u vreme upale. Ovo može pomoći ako upala postane ozbiljna. Za bebinu prvu infekciju uva normalno je da, još uvek, nije tako loše. U ovom ranom momentu života, infekcije se lako mogu lečiti prirodnim antivirusnim i antibaterijskim preparatima, kao što su sirup od zove, koren štitare, cink, kanadski ljutić, vitamin C i ulje za uvo od divizme i belog luka. Oni mogu da učine da antibiotici nisu potrebni nadalje, jer vode računa o skrivenom streptokoku).

Stvar je u ovome: uobičajeni, oni koji se prepisuju, antibiotici ne uništavaju streptokoke kako bi trebalo, jer streptokoka je neverovatno prilagodljive prirode. Postaje otporan na mnogo vrsta antibiotika. Kako prolazimo kroz različite infekcije koje nam se dešavaju tokom života, od tih prvih infekcija uvo do infekcija disajnih organa do infekcije sinusa i tako dalje, sa antibioticima koje nam stalno prepisuju, streptokok u našem telu stiče imunitet – i vremenom može da ojača. Infekcija urinarnog sistema (UTIs) i bakterijska vaginoza (BV), koje uzrokuje streptokok, su često pogrešno dijagnostifikovane kao gljivične infekcije; to je *Candida* proliferacija, jer to je ono što je vidljivo lekarima. (Sama po sebi *Candida* nije problem, ona je samo glasnik.

Za više o istini o *Candidi*, vidi *Medicinski Medijum*). Kada su UTIs i BV precizno dijagnostifikovani, preporučuju se antibiotici. Ovo je velika greška savremene medicine današnjice, koja ojačava baketriju streptokok i uzrokuje neprestanu, hroničnu UTIs i gljivičnu infekciju kod mnogo ljudi, pretežno žena, kao i BV. Što više se prepisanih antibiotika i čak antifungicida talože u jetri, formirajući masno, potkožno tkivo, više streptokoka ih može iskoristiti da izgrade imunitet a neko može više da pati na duge staze.

ANTIBIOTICI SU UVEK NA PRVOM MESTU

Kakve veze sve ovo ima sa aknama? Sve. Akne su rezultat ranih borbi koje ostaju nezabeležene u životima ljudi. Svako ko se suoči sa aknama, ima iza sebe istoriju uzimanja antibiotika pre nego što uzme bilo koji antibiotik protiv akni. Ovo je onaj deo o kokoški i jajetu – antibiotici su uvek na prvom mestu. Za nekoliko njih, koji suočeni sa aknama a nikada nisu dobili recept za antibiotike – čak ni u pre – sećanju, ni protiv kašlja u dobu od dve godine – antibiotici su propušteni kroz krvotok ili su ušli u telo preko proteina životinjskog porekla.

Streptokok nije samo postao imun na antibiotike, on takođe uči da ih iskoristi kao energent. (Kada je neko oboleo od cistične akne i ne uzima antibiotike protiv toga, streptokok može još uvek da nađe drugi izvor energenata. Uskoro više o tome šta su oni). Prečišćena nafta, u osnovi vrsta motornog ulja je u potpunosti antibiotik – ne zato što treba da bude, nego zbog toga što su postignuta dobra pogodba u industriji i poslovni ugovori su potpisani, verovatno pre nego što ste rođeni. Plastika je, takođe, u antibioticima i, naravno, ne zaboravimo GMO (genetski modifikovane organizme) kukuruz, uzgajen za medicinsku upotrebu. Ova vrsta kukuruza je veoma različita od onoga GMO kukuruza uzgajenog za hranu. Streptokok uči da koristi ove ove antibiotske sastojke, hraneći se onim što je namenjeno uništavanju bakterija.

Antibiotici ne nestaju iz organizma kada prestanemo da ih uzimamo. Prisutni su okolo, postajući deo otpadnog prostora u vašoj jetri. Ovaj „otpadni prostor" nije samo u smislu da je vaša jetra kao prostor zagađen ljudskim ostacima, to je, takođe, prostor u smislu da taj otpad zauzima prostor. Šta se dešava u životu, kada vaš dom postane pun i pretrpan? Ulazite u ili preskačete nešto što ne bi trebalo da bude tu, pa bivate povređeni. Preostali antibiotici i vrlo mnogo drugih toksina i otrova se nalaze u jetri, održavajući streptokok srećnim u njegovom komotnom okruženju. U međuvremenu, oni smanjuju prostor zauvek.

Streptokok u grlu je jedan oblik streptokoka, koji streptokok iz sistema može da uzrokuje. Nije uobičajen samo kod dece i omladine, postoje i slu-

jevi da neki odrasli umiru zbog infekcije streptokoka u grlu, što je povratak potpuno novim naporima za streptokokom, visokootpornim na antibiotike, koga možete pokupiti u restoranu ili u kupatilu. Angina se pojavljuje kada ljudi imaju EBV (koji uzima oblik mononukleoze u jednoj od njenih ranijih faza) virus i njegov kofaktor, streptokok. Hronične alergije se dešavaju zbog povećanih količina streptokoka u organizmu. Čmičci na očima su, uglavnom, izazvani streptokokom, kao i sinusne infekcije. Kod dece, streptokok može da uzme oblik PANDAS (pedijatrijski autoimuni neuropsihijatrijski poremećaj poveza sa infekcijom streptokoka). Opet, kakve ovo ima veze sa aknama? Sve. To su stanja koja često pogađaju mlade, suflirajući na recepte za antibiotike, i pružanje šanse streptokoku da se zadrži u sistemu i konačno se rascveta u akne.

Vaš imunosistem neprestano posmatra i pokušava da kontroliše vaše okruženje, pa niski nivoi bakterija streptokoka nalaze mesta da ostaju skriveni i van vidika. Mnoge streptokoke se očiste i unište od strane jetrinog imunosistema, odmah po ulasku u jetru. Neke od tih bakterija se, nekako, ipak provuku pored naoružane straže i postaju utočište u jetrinom odeljku za otpad. Ovo je odbijanje mase, gde se tone otpada smeštaju u nadi da će osoba, vlasnik te jetre biti informisan da učini pravu stvar i očisti jetru.

Vaša jetra uvek želi da radite prave stvari, kao što je ispijanje čaše vode sa limunom svako jutro, unošenje više voća, zeleniša i drugog povrća, i pijuckanje celerovog soka, kada je to moguće. Ovo nije ono šta smo naučili da radimo, ipak. Umesto toga, rečeno nam je da povećamo naše masti od strane stručnjaka, koji nemaju ideju o tome šta uzrokuje hroničnu bolest, za početak. Ne možete da stignete daleko sa nedostatkom znanja kao pilot u avionu; sa hroničnim bolestima možete. Standardi su veoma različiti. Što idemo dalje i dalje sa gomilom đubreta, ono se sve više povećava i streptokoku je lako da locira mali ćošak ili pukotinu, gde može da bude kao kod kuće: u delu jetrinog vezivnog tkiva, u sredini lobula zajedno sa otrovnim bakrom iz cevi, u aluminijumu od konzervi, živi iz tunjevine i lekova, otrova iz baterija naših uređaja, plastike, pesticida, herbicida, hemikalije iz tkanina otpornih na vatru, agensi nano čestica iz sprejeva nanotehnologije ili, streptokoku omiljeni, antibiotik.

Ako mislite da nikada niste uzeli antibiotik ili niko iz vaše porodice, razmislite opet. Da li ste vi i vaši preci nekada, ne samo jednom, jeli komad obične piletine? Hamburger iz lanca restorana? Konvencionalnu ćuretinu kod nekoga za Dan zahvalnosti? Ovo su sve izvori koji redovno protiču sa antibioticima. Ako pokušavate da nadmudrite rasuđivanje kako ovi lekovi ulaze u vaš sistem, jedino ćete nadmudriti sebe. Kada ovi space – junk antibiotici u našem sistemu sretnu antibiotike – a uvek smo izloženi streptokoku – onda daju bakteriji šansu da se reprodukuje i umnoži u jetrinom otpadnom prostoru.

KRIVICA HORMONA

Zbog akni često krivimo hormone. To je jedan od najuobičajenih, prihvaćenih koncepata i jedna od najvećih grešaka medicine danas: hormoni uzrokuju akne. (Mnogo lekara sada sugeriše da su neke cistične akne autoimunološke , što je takođe pogrešno). Vreme kada akne pogađaju adolescente je nesporno, pa je razumljivo da svet medicine pravi hormonske greške. Zaista, streptokok uzima primat u pubertetu. U pubertetu, imunosistem opada. Ovo dozvoljava streptokok, veoma prilagodljiva vrsta bakterije, ostavlja jetru neobaveštenu, beži kroz limfatični sistem da bi zaratio sa limfocitima. On oktriva šta se dešava jer testira hormone koji struje sistemom tinejdžera; zna da izmena hormona u telu znači da su limfociti na njihovoj najslabijoj tački. Dok limfociti mogu da unište neke od streptokoka, mnogo ćelija streptokoka beže i žure ka potkožnom tkivu. Kao zlatna groznica koja je podstakla ljude u prošlosti na medvede, vukove, pume, otrovne zmije i surovi vremenski uslovi dok su išli ka svojim destinacijama, hormoni tinejdžera podstiču streptokok da učini šta god treba da prođe bela krvna zrnca limfnog sistema ka krajnjem odredištu, koži.

Izbijanje akni tokom menstrualnog ciklusa je još jedan razlog zašto medicina označava akne kao hormonske. Istina je da kod žena, tokom menstrualnog ciklusa, opada imunitet zbog čega se cistične akne mogu pojaviti pre, tokom i posle menstruacije. I još nije gotovo. Dalje, stiže ovulacija – sredina ciklusa – i opet, imunosistem opada, streptokok se probija i pojavljuju se akne. Ako žene ne unose zdravu hranu, biljke, dodatke i izbegavaju uzročnike, postaju više osetljive. Mnogo žena u menopauzi ili postmenopauzi se bude jednoga dana sa saznanjem da više nemaju akne. To nije zbog hormona, to je zbog njihovog imunosistema, koji se više ne umanjuje i stabilizuje dva puta mesečno, da dozvole streptokoku beg u njihov limfni sistem i, zauzvrat, njihovu kožu.

KAKO SE AKNE FORMIRAJU

Da porazgovaramo malo više o tome kako streptokok uzrokuje cistične akne na uobičajenim mestima, kao što su lice, vrat, početak kose na čelu, grudi, leđa, ramena, pazuh i nadlaktice. Da li imate omiljenu rutu za putovanje, kada vodite računa o poslu, na putu do poznatih odredišta? Glavni prolaz, koji vas vraća u prošlost lekarske ordinacije, bakalnice, salona za nokte i pošte sve dok konačno ne stignete do bioskopa i sjajnog restorana? Limfni sistem je taj omiljeni put ka streptokoku – niz autoputeva, koje može da iskoristi da ude u potkožno tkivo ispod površine kože i piruje tamo.

Kao ono što vidite kada rasečete komad presne piletine i vidite žuti sloj masti ispod neravne spoljne kože, naša koža, takođe, ima masni sloj ispod površine – to je deo potkožnog tkiva. Za njega se podrazumeva da je tamo, samo što se dešava da bude sklonište za otrove i višak masnih ćelija – kao što se akumuliraju u jetri, tako se akumuliraju i ovde. Mlečni proizvodi teže da pronađu njihov put u naše potkožno tkivo, pružajući streptokoku mnoštvo ukusne hrane. Takođe, i jaja iz omleta za doručak, masti iz piletine za večeru, antibiotici u ovoj hrani kojom su hranjene životinje, odbijaju infekcije streptokoka na farmama gde su gajene, i antibiotici iz javnog vodovoda. Ovo je obećano blago zlatne groznice, mamac koji poziva streptokok: „U onim brdima ima zlata!", kao što odbija imunosistem vašeg limfnog sistema da dođe do vaše kože. Streptokok teži da ide putem manjeg otpora pa koristi limfne autoputeve koji su oslabljeni i nije ispunjen limfocitima i zato je manje očišćen. Način izbora određuje gde će se akne pojaviti. Eto zašto Džimi dobija akne po grudima i leđima, Sara na čelu i bradi a Džesika ispod pazuha i nadlaktici.

Pre nego što se akne razviju, streptokok ostaje neko vreme u svom srećnom mestu, častеći se i uživajući, gradeći polako svoj put kroz potkožne masti, ponovo ojačavajući za prestojeće napore. Konačno, ulazi kroz donji deo kože. Kožin oličen imunosistem počinje da prikuplja lojano ulje, kao agens nalik na živi pesak, da odvrati streptokok od daljeg uspona. Streptokok je na ovoj tački dobro snabdeven gorivom i veoma vitalan, tako da lojano ulje nije dovoljno da ga zaustavi. Sada ga kožin imunosistem gura u veću brzinu, suflirajući proizvodnju lojanog ulja u čak većim količinama, kao poslednji pokušaj da uhvati bakteriju i osigura vašu kožu – vaš imunosistem ne želi da se vaša koža uplaši. Kada je streptokok jak i moćan, bori se da prođe kroz višak lojanog ulja, preživljava limfocite i ćelije – ubice odmah ispod epiderma. Penje se kroz ovaj spoljni sloj vaše kože. *Voila*, cistične akne izbijaju.

U mnogo slučajeva, ovo izbijanje je blago i privremeno. U ekstremnim slučajevima, one su razarajuće. Mnogo zavisi od toga šta određuje blažu protiv teže protiv ekstremnog slučaja akni, uključujući koliko imate napora zbog streptokoka, koliko je toksina, kao što su teški metali, prisutno u vašoj jetri i potkožnom tkivu, koliko ste antibiotika uzimali ili uneli na neki drugi način tokom života, šta se desilo pre života koji ste nasledili, sa kakvim vrstama udara adrenalina se susrećete svakodevno, izloženost pesticidima, i, naravno, koje vam vrste dijeta.

Današnje zajednice alternativne medicine veruju da su mlečni proizvodi, kao mleko, sir, puter i žitarice, problematični jer sadrže alergene. (Premda je sir napravio povratak. Današnji visokomasni trendovi promovišu sir kao zdravu namirnicu dugovečnosti). Smatraju da se pacijentu sa aknama, koji jede žitarice i mlečne proizvode, sve više pojavljuju. Ovaj odnos nije stvaran zbog alergija. Akne izbijaju jer streptokok voli žitarice i mlečne proizvode.

Na dijeti, streptokok ide u zeznutu gozbu, počinjući novi napad niskog intenziteta na kožu pa se konačno pojavljuju kao cistične akne. Mlečni prozvodi nisu na dobrom glasu jer stvaraju mulj u limfnom sistemu, koji ne ometa streptokok na njegovom savršenom putu. Sve postaje lakše jer kada u limfnom sistemu ima mulja, vaši odbrambeni mehanizmi (limfociti) su zarobljeni i umanjeni. Limfni autoputevi sa najmanjom količinom limfocita, usled većih količina hrane prijateljske streptokoku kao mleko, sir i puter, za streptokoka postaju linije manjeg otpora.

Kada se akne leče antibioticima, jetra mora da ih usisa, što može da oslabi njen imunosistem i dozvoli bandama bakterija streptokoka da se sakriju u gomilama otpada sa starim antibioticima. Streptokok se hrani bakterijama. Proces se ponavlja sam od sebe. Srećom, naša tela su otporna i borbeno raspoložena.

Čak su i medicinska nauka i istraživanja do sada saznali da postoji mnogo više od *Streptococcus* Grupe A i Grupe B. Dok se medicinski prepoznate grupe zaustavljaju putem kroz alfabet, istina je ima još grupa, čak preko Z. Različite grupe daju doprinos različitim vrstama akni koje se mogu pojaviti kod nekoga. Veoma agresivne vrste streptokoka, na primer, uzrokuju ožiljke i veliku grupu cista. Kroz život je veoma lako pokupiti različite vrste bakterija streptokoka kroz intimni kontakt, hranu iz restorana, kupatilo i tako dalje. Tada možete i da pokupite oblik koji je postao otporan na veoma jake antibiotike, unošene godinama. Žena koja ima novog seksualnog partnera će kasnije u životu razviti njen prvi UTI ili nadprosečan UTI, tokom „skupljanja" teško izlečive vrste oblika streptokoka, koji zahteva kontroli jakih antibiotika.

OLAKŠANJE JE NA DOHVAT RUKE

Građenje jakog imunosistema kroz vaše telo je važan korak u prepoznavanju i sprečavanju akni i drugih oboljenja povezanih sa streptokokom kao što je SIBO, o čemu ćete čitati u sledećem poglavlju. Najvažnije mesto za početak je jetra. Biti proaktivan i činiti da ovaj unutrašnji organ bude neprijateljsko okruženje za streptokok, imaće svoj duži put prema zaštiti vaše kože nego prema sredstvima za negu lica, losione, pilinge i najškodljivije kombinacije otrova. Učvršćivanje vašeg limfnog imunosistema će napraviti veliku razliku. Limfociti, na koje se oslanjate protiv streptokoka u limfnim autoputevima, se hrane vitaminima i mineralima iz voća, povrća, biljaka i začina. To čini hranu lekovitom protiv akni. U Delu IV ćete naći uputstva o povećanju imuniteta, ojačavanju jetre, ubicama streptokoka da biste, konačno, pronašli olakšanje.

Poglavlje XXIV

Proliferacija bakterija tankog creva – „SIBO“

Proliferacija bakterija tankog creva jedna je popularnijih modernih dijagnoza koje danas postoje. Iako ovaj termin možete čuti svugde, i dalje je za medicinske zajednica prava misterija koja je bakterija izaziva, zašto toliko pogađa ljude, kao i kako da se bore protiv nje. Da bismo zaista razumeli, moramo zagrebati ispod površine i obratiti pažnju na to kako ljudski organizam funkcioniše.

ŽELUDAČNI SOKOVI

Kada vaša stomačna kiselina nije izbalansirana, mogu se pojaviti razni problemi sa crevima. To je slučaj kada hlorovodonična kiselina postane retka, slaba i naposletku izgubi sva svojstva. Hlorovodonična kiselina je lepak, vođa, roditelj, akrobata i sredstvo ujedinjavanja naših želudačnih sokova; kada je ona retka i slabašna, to znatno utiče i na želudačne sokove. Odakle potiče hlorovodonična kiselina? Iz jetre – ne. Ona potiče iz stomaka, a proizvode je žlezde i stomačno tkivo. Ali, zašto je onda uopšte pominjem u knjizi o jetri? Zato što je nizak nivo hlorovodonična kiseline jasan pokazatelj problema sa jetrom. Medicinska istraživanja i nauka još nisu dostigle taj nivo razumevanja ove istine.

Medicinske zajednice znaju za postojanje zelenkasto, žuto – braonkaste tečnosti poznate pod nazivom žuč (koja se sastoji od elemenata kao što su žučne soli, bilirubin i holesterol) koju proizvodi jetra. Taloži se u žučnoj kesi i „odlazi“ do digestivnog trakta svaki put kada je potrebna pomoć pri varenju. Nisu još ni izbliza otkrivene sve njene funkcije i elementi. Na primer, žuč sadrži više elemenata nego što je to poznato, kao što su recimo klaster minerali; to su tragovi minerala zbijeni unutar lepljivog, filmskog rastvora koji izlučuje jetra (to je samo jedna od preko dve hiljade hemijskih funkcija jetre). Klaster minerali ojačavaju žuč tako da može da zadrži svoju normalnu aktivnost čak i u najdubljim delovima tankog creva.

Jedna od uloga žuči – razbijanje i rastvaranje masti – je ključna: sprečava masti da prodru do crevne flore i izazovu zapaljenje. Kada mast izazove

zapaljenje i prodre do digestivnog trakta – što se može desiti konzumiranjem prasetine, svinjske masti, putera, prženih krompirića, putera od kikirikija, avokada, pa i najčistijeg ulja – tada postaje hrana patogenim bakterijama. Ne samo da to može imati za posledicu proliferaciju bakterija tankog creva, već može izazvati i gastrointestinalne probleme kao što su sindrom iritabilnog kolona, Kronova bolest, kolitis, čir i helikobakteriju.

Kada jetra oslabi, postane troma i nađe se na granici da postane masna, ili kada je puna otrova koji su tu još od pre rođenja i postoje do današnjeg dana, nije više u mogućnosti da stvori dovoljno jaku žuč. Tada poziva upomoć koristeći se još jednom njenom čudesnom funkcijom da bi nas zaštitila; u ovom slučaju ona šalje određena hemijska jedinjenja kroz žučni kanal do dvanaestopalačnog creva, a ta jedinjenja putuju sve do stomaka u svojstvu izaslanika. Ona alarmiraju stomak i obaveštavaju ga da je previše masti nagomilano i da žuč polako slabi i gubi svoje funkcije. To stvara pritisak na stomačne žlezde da proizvedu još više hlorovodonične kiseline, kao i druge komponente želudačnih sokova, koje zatim rasturaju i odbacuju što dalje, maltene do ulaska u tanko crevo. Sve se to dešava u svrhu smanjenja nivoa masti u krvotoku, prevencije prevelikog zagađenja jetre i sprečavanja krvi da postane previše gusta, što bi rezultiralo smanjenim nivoom kiseonika koji bi došao do srca i smanjenom preko potrebnom glukozom koja treba da dođe do mozga.

S vremenom, zalihe hlorovodonične kiseline počinju da iščezavaju. Nikako ne smemo kriviti jetru što je pozvala u pomoć onda kada joj je bila preko potrebna. Umesto toga, moramo se potruditi da držimo dijetu i redukujemo ishranu. Standardna moderna dijeta nije dovoljna da podrži povećane količine hlorovodonične kiseline i drugih komponenata želudačne kiseline koje proizvodi želudac. Činjenica je da su neke dijete odigrale veoma važnu ulogu u smanjenju funkcija jetre i žuči, što je i povećalo potrebu za dodatnom proizvodnjom želudačnih sokova. Nisu čak ni one moderne, „zdrave" dijete koje nam se svake nedelje reklamiraju dovoljne, zato što tvorci takvih načina ishrane uopšte ne znaju kako zapravo funkcionišu proizvodnja žuči i želudačne kiseline, tako da i ne mogu napraviti adekvatne planove ishrane koji bi mogli izdržati ove kritične zadatke koje obavlja telo. Kada osoba ne zna koje namirnice bi trebalo da konzumira da bi podržala proizvodnju hlorovodonične kiseline i podmladila jetru, onda takva dijeta i nema nikakvog efekta. Dijete su korisne i delotvorne jedino onda kada osobe koje ih kreiraju znaju kako se neguje i kako funkcioniše jetra, ni u kom drugom slučaju.

Čak i slavne dijete bogate proteinima nisu delotvorne kao što bi se u prvi mah pomislilo; one mogu napraviti situaciju još gorom zato što velike količine proteina sadrže i velike količine masti. Proteini su maltene isto što i masti, a grickalice i obroci bogati masnoćama umeju da stvore velike probleme ljudima koji pate od niskog nivoa hlorovodonične kiseline. Medicinska

istraživanja i nauka nisu još došli do otkrića da hlorovodonična kiselina ima više funkcija, osim „razbijanja" proteina. Jetra takođe daje dozvolu želucu da učestvuje u razbijanju masti slanjem informacija putem hemijskih jedinjenja. Ovaj proces se razlikuje od proces razbijanja proteina; ovo je doslovno dozvola koju jetra daje hlorovodoničnoj kiselini da pripremi mastu u želucu da bih ih žučne soli i kiseline lakše razbile i odbacile, tako da to umnogome smanjuje mogućnost da se rancidne masti zalepe za omotač tankog creva i tamo istrunu; na taj način se krv neće zgusnuti. (Kao što ste već pročitali, čim se krv zgusne, počne veoma nepovoljno da deluje na srce. Ključno je zapamtiti sledeće: ako ne vodite računa o svojoj jetri, ne samo da ne vodite računa o crevima, već i ne vodite računa o svom srcu.)

Hlorovodonična kiselina priprema masti za sledeću fazu u kojoj glavnu ulogu ima žuč, a sve je to deo još neotrkivenog procesa odvajanja masti od proteina unutar želuca. Momenat kada proteini i masti dospeju do tankog creva označava vreme kada treba da se razdvoje, ali to nije uvek slučaj – zbog onoga što jedemo. Kombinacije namirnica, navike u ishrani i kalorijske bombe koje konzumiramo voljno ili nevoljno mogu biti previše čak i za izdržljivu hlorovodoničnu kiselinu i snažnu jetru. Zamislite onda situaciju u kojoj imate tromu jetru i/ili nizak nivo hlorovodonične kiseline – koliko masti i proteina dođe do tankog creva bez prethodnog razdvajanja.

Zašto je ovo razdvajanje bitno? Iz razloga što, kada se razbijaju masti koje potom postaju bezbedne i dobijaju veliki značaj za telo – u normalnim granicama po jetru – jetra nije odgovorna za razbijanje proteina koji potiču od životinjskih proizvoda. Jetrena žuč tada ne može u potpunosti razbiti, svariti i odbaciti masti jer su još uvek sjedinjene sa proteinima. A, kada previše masti u kombinaciji sa previše proteina – bili oni zdravi ili nezdravi – dospeju zajedno do tankog creva, tada se dešava katastrofa. Jedna od njih jeste borba za hranu. Kandida i ostali mikroorganizmi će početi da se bore za hranu.

Ako ste jaki kao bik, nemojte misliti da vas to ne može zadesiti – ako jedete nenormalne količine hrane. Konzumiranje kombinacije morskih plodova, crvenog mesa i pržene hrane zalivene flašom piva dovoljna je da potpuno spreči proces razdvajanja masti i proteina. Ne zaboravite: vaša jetra se napije mnogo pre nego što uopšte shvatite da ste pripiti. U trenutku kada ona postane pripita drastično se smanjuje proizvodnja žuči, a hlorovodonična kiselina se razvodnjava brzo i nestaje kao stara polaroid fotografija is sedamdesetih godina. Iako se možda vi osećate sasvim trezno i opušteno, kada bi saobraćajni policajac zaustavio vašu jetru na putu – ona bi sigurno pala na testu hodanja po pravoj liniji. Važno je znati da se jetra truje od samo jedne čaše vina, pa kada zajedno sa mastima i proteinima konzumiramo i alkohol znamo da se oni u želucu nikako neće razdvojiti. Dospeće do tankog creva u velikoj meri nesvareni i baš na taj način i počinju problemi sa proliferacijom bakterija tankog creva.

PROLIFERACIJA BAKTERIJA TANKOG CREVA JE NOVA KANDIDA

Tokom poslednjih trideset godina, kandida je postala je jedno od najrasprostranjenijih i najčešćih „oboljenja". Nadutost i nadimanje želuca, problemi sa varenjem, gljivične infekcije, konstipacija, dijareja, žitke stolice, sindrom iritabilnog kolona, gljivice na noktima, infekcije urinarnog trakta i mnoge druge infekcije, umor, osipi, vrtoglavica – sve su ovo simptomi koji se pripisuju kandidi. Ona se i dan danas smatra najvećim krivcem za gorenavedene probleme.

Oduvek sam govorio da kandida nije izvorni problem. Da, istina je da je često u organizmu, ali sa jednim dobrim razlogom. Ova dobroćudna gljivica radi isključivo u vašu korist; bez kandide ne možemo preživljavati niti biti istinski srećni. Jedna od njenih ključnih uloga jeste razbijanje nutrijenata da bi se omogućila pravilna apsorpcija od strane organa i ostatka tela putem krvotoka. Druga njena uloga jeste eliminacija „beskorisnih" namirnica i ostataka hrane iz našeg organizma i pročišćavanje od raznih otpadnih i štetnih materija koje bi nam inače naškodile. Kandida obavlja ove funkcije po instrukcijama jedne specifične sile na način na koji medicinska istraživanja i nauka nikada neće moći da razumeju; ta sila nezaustaviljivo vodi kandidu i čini da ona radi u našu korist.

Da, kandida se može namnožiti ako konzumiramo beskorisne namirnice i ako ne vodimo računa o sebi. Može postati veoma uporna i dosadna i odavati utisak da samo stvara probleme. Tako je kandida – iz neznanja i nerazumevanja – postala glavni krivac. Medicinske zajednice proglasile su je glavnim uzročnikom raznih simptoma i bolesti. Eh, kad bi samo znali da ova gljivica ima u životu herojsku ulogu!

Kandida je deo „zdravstvenog odeljenja" našeg tela. Da li ste čuli o istorijskom bacanju đubreta na ulice Njujorka, kada su se stotine – pa i hiljade – kesa smeća kotrljale ulicama? Na hiljade pacova je izmilelo da se gosti, pretura po kesama i širi zarazu naokolo. Bila je prava ludnica! Kasnije je sanitarno odeljenje postiglo dogovor sa sakupljačima smeća i oni su se bacili u akciju, bacajući smeće i ponovo čisteći ulice. Kandida je sakupljač smeća – to joj je glavna uloga – i ona ga se rešava pre nego što pacovi dođu da se goste na njemu. To zapravo znači da kandida oduzima hranu pacovima. Drugim rečima, to znači da se kandida hrani smećem koje bi, ako bi se slobodno kretalo oko, hranilo loših bakterije, viruse i razne oblike plesni i gljivica. U trenutku kada ovi neproduktivni mikroorganizmi odu van domašaja kandide – kada izmile kao pacovi i počnu da se hrane lošom hranom, mastima, lekovima i antibioticima – e, tada imamo razloga za brigu. Tada najčešće dolazi do stanja zvanog proliferacija bakterija tankog creva.

Kandida nikada nije krivac za nadutost, probleme sa varenjem, konstipaciju, gljivičnu infekciju i slične simptome. Poslednjih godina, medicinske zajednice su okrenuli novi list i ovaj problem nazvale proliferacijom bakterija tankog creva, skraćeno „SIBO" (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) – međutim, ni to nije zadovoljavajuća dijagnoza.

Naziv SIBO bi se mogao i preimenovati u „proliferaciju streptokoka tankog creva" jer je streptokoka vodeći tip bakterija koji izaziva proliferaciju, a u velikom broju slučajeva je samo ona i dovoljna. Još bolje, celokupna dijagnoza streptokoka bi trebalo da zameni dijagnozu SIBO – a – fokus ne bi trebalo da bude ograničen isključivo na tanko crevo. Namnožavanje streptokoka je vrlo nestalan proces. Ako se streptokoke nalaze u traktu tankog creva, postoje velike šanse i da su dospele do debelog creva i rektalne oblasti, pa i želuca. Možda ste čuli da kada bakterija dospe do creva, ona može preživeti jedino u njima, a ne u želucu. Ovo nikako nije tačno. Bakterija može živeti u želucu godinama, pa i decenijama, sve dok se nivo hlorovodonične kiseline ne smanji dovoljno; mogu čak prouzrokovati i stvaranje čireva i ožiljke na jednjaku. Streptokoke mogu dospeti i do mnogo viših delova, što znači da se kod nekih osoba streptokoke mogu toliko namnožiti da iz rektuma mogu stići sve do usta. Takođe, veoma lako mogu dospeti i do pankreasa, a nikako ne smemo zaboraviti da se još velike količine streptokoke kriju u jetri i preživljavaju hraneći se onim što jetra upija. Tačnije, antibiotici koje smo davno popili su se nataložili u jetri i sadrže nusproizvode petrolcja kojima hrane streptokoke koje onda bez problema mogu da prežive mnogo godina unutar jetre.

Da vaša doktorka zna išta o ovome, evo šta bi trebalo da vam kaže: „Proliferacija bakterija tankog creva potiče iz jetre – ni manje ni više." Kao što smo već zaključili, kada jetru preplave štetne materije, dolazi do smanjene proizvodnje žuči što znači da jetra mora u pomoć pri varenju masti pozvati hlorovodonične kiselinu. Ako ne pružimo jetri dovoljno pažnje i ako ne pokušamo da je ponovo osnažimo ishranom – stanje će se pogoršati, a ako ne konzumiramo prave namirnice da bismo ojačali i hlorovodoničnu kiselinu – tada će i želudačne žlezde funkcionisati smanjenim intenzitetom i stvarati sve manje kiseline. Nesvarene masti i proteini na kraju zajedno završe u tankom crevu i automatski postaju savršeni izvor hrane raznim patogenim bakterijama.

Kandida predstavlja narednu liniju odbrane; ona se bori za naše telo, ponaša se kao sakupljač smeća, pa čak i izaslanik koji se hrani štetnim „insektima" koje pokušavaju da prežive u crevima. Streptokoke su jedan takav „insekt", stanovnik naših organizama dugi niz godina, ako ne i od samog rođenja – plus, svakodnevno smo izloženi i delovanju novih vrsta te bakterije. Kandida posmatra streptokoke kao velikog neprijatelja, ali neće uvek prva napasti, osim ako ne primeti da su streptokoke oslabljene. Ako kandida ojačava i namnožava se hraneći se toksičnom hranom i supstancama koje

se nalaze u crevnom traktu dok istovremeno streptokoke slabe i ostaju bez hrane, to je vreme kada će ona napasti i pokušati da „uguši" streptokoke u uglovima crevnog trakta. Kada pobije sve streptokoke, kandida će razbiti sve mrtve ćelije te bakterije. To je prirodan proces i borba koja se neprestano dešava nama pred očima i našu korist, ali je ne možemo videti golim okom. Sve što možemo primetiti je da se kandida namnožava, ali ni doktori ni pacijenti ne znaju zašto se namnožava i šta simptomi koji su se pojavili znače.

Zadatak hlorovodonične kiseline je da se reši svih neželjenih stanovnika orgranizma – kao što su streptokoke – pre nego što oni stignu do crevnog trakta. Kada se ne proizvode dovoljna količina i jačina hlorovodonične kiseline, znači da ne može ubiti streptokoke niti bilo koje druge bakterije u organizmu, te one sa lakoćom dospeju do tankog creva i pridruže se „zabavi". Takođe, moguće je da streptokoke dospeju i do želuca na svom putu od jetre do kože, na kojoj će izazvati akne. (Iz tog razloga akne obično prate proliferaciju bakterija tankog creva – obe ih izazivaju streptokoke.) Vremenom, kada nivo i stanje žuči i hlorovodonične kiseline padnu ispod svake granice, čak nas ni kandida ne može spasiti. Streptokoke preuzimaju glavnu ulogu, a bakterije u tankom crevu se slobodno namnožavaju.

Važno je da razumete način na koji se ovaj proces razvija i kako se bakterije u tankom crevu namnožavaju. Kada ne znamo šta se tačno dešava, trošimo neophodne resurse našeg imunosistema boreći se protiv uzaludno. Uz nekakve proizvoljne dijagnoze poput „proliferacija bakterija" dolazi i malo olakšanja. Medutim, duboko u sebi znamo da to nije sve i da to ne može biti cela istina – a znamo i da je otkrivanje pravog problema pola puta do njegovog rešavanja. Neodređeni naziv „SIBO" nikako nije dovoljan. Osećamo se bolje čim čujemo prave odgovore.

Ključno je razumeti da je streptokoka tip bakterije koja stoji iza SIBO – a i da to nije tek neka bakterija koja napada tanko crevo. Sagledajte situaciju na ovaj način: vodite dete na seoski vašar da se zabavite subotom popodne. Tamo se nalazi štala puna ponija, što je dobra prilika da vaše dete izabere jednog da se malo zabavi i jaše. Čujete od konjušara da je jedan od ponija nepripitomljen, grub i nepažljiv do te mere da je opasno nepredvidljiv. U svojoj glavi i dalje živi u nekoj divljini i zahteva mnogo više pažnje, ljubavi, dresiranja i discipline pre nego što bude pouzdan za jahanje. Kao roditelj, da li biste hteli da znate koji je od svih ponija u štali taj? Ili vam ne bi smetala ideja da svoje dete stavite na bilo kog ponija, uopšte ne znajući da li je baš onaj kog ste izabrali onaj divlji? Svest o tome koja od tih životinja je divlja – da biste svoje dete mogli držati podalje od nje – mogla bi promeniti vaš i život vašeg deteta zauvek. Mogla bi poštedeti vaše dete eventualne povrede, a oboje od emocionalne traume i straha za ceo život. E, u tolikoj meri je važno znati da su streptokoke glavni uzrok proliferacije bakterija tankog creva. Naš organizam aktivira imunosistem i da krene u potragu za streptokokama

i pripitomi ovu nevaljalu bakteriju, a istovremeno nam poručuje da na šta treba da obratimo pažnju da bismo ostali bezbedni i zdravi u međuvremenu. Streptokoke su izazvale mnogo više problema u istoriji nego što će to ikada biti poznato.

Još jedan problem sa dijagnozom „SIBO" leži u tome što postaje jedna od onih opštih dijagnoza poput kandide, koju prate simptomi kao što su umor, bolovi i ošamućenost; ti simptomi se pripisuju obema dijagnozama, ali to je potpuno pogrešno. Te zdravstvene smetnje uzrokovane su čestim virusnim infekcijama, o kojima sam govorio u nekim prethodnim knjigama. Streptokoke su veoma uobičajen virusni kofaktor; one se prilično često zalepe za viruse, te ljudi neretko osete i simptome SIBO – a uz simptome virusne infekcije. Veoma je važno da razlikujemo bakterije od virusa da bismo mogli da se izborimo sa oba problema, ali jednako je važno da zapamtimo da je su streptokoke uzrok proliferacije bakterija tankog creva i da ne dopustimo sebi da pomislimo da je to „samo neka bakterija".

ANTIBIOTSKA DILEMA

Antibiotici su glavno sredstvo lečenja proliferacije bakterija tankog creva, ali se često daju i kada se postavi pogrešna dijagnoza proliferacije. Priča o streptokokama ista je kao i priča o streptokokama i aknama iz prošlog poglavlja. U većini slučajeva je prisustvo streptokoka u organizmu posledica uzimanja antiobiotika u prošlosti, ali i antibiotika koji su nasleđeni kroz krvotok. Kod velikog broja ljudi streptokoke postoje u telu još iz ranog detinjstva, a nije isključeno da su im je roditelji preneli tokom začeća; novorođenče može doći na ovaj svet sa već velikom količinom streptokoka u organizmu. Dete se takođe može zaraziti u dnevnom boravku ili školi, jer se veoma lako prenosi sa jednog na drugo dete – isto kao i sa odrasle osobe na drugu odraslu osobu. Streptokoke odaju utisak one bakterije koju je najlogičnije lečiti antibioticima. Ipak, ključno je znati sledeće o streptokokama: veoma davno, još pre antibiotske revolucije, streptokoke su bila samo vrsta jedne bakterije. One nisu niti su ikada bile samostalne bakterije. Istina je drugačija, jer tada kada se pojavila – i u svom originalnom obliku – nije radila protiv nas. Imala je čak potencijala da radi u našu korist – za razliku od bakterija stafilokoka, koja od starta rade protiv nas.

Streptokoke nisu više samo jedna vrsta bakterija. Decenijama i decenijama su bile žrtve antibiotikama, a u međuvremenu su našle načina da prežive – i prilagode se. Prilagođavanje ne podrazumeva samo ojačavanje i izdržljivost, već mutaciju, stvaranje različitih vrsta i njihovo razmnožavanje; svaka od tih novih vrsta je imuna na sve jače i jače lekove do kojih nauka i medicinska istraživanja dolaze. Usput su streptokoke klasificirane na Grupu

A i grupu B. Medicinski svet je došao do klasifikacije čak do Grupe H, međutim – kao što ste pročitali u poglavlju o aknama – moraće da se izmisle nova slova da bi pokrila silne vrste streptokoka koje danas postoje. Naravno, postoje i različite vrste te bakterije unutar poznatih grupa koje su još uvek neidentifikovane i nedokumentovane.

Čak iako bi nadaren i talentovan laboratorijski tehničar otkrio da postoji više vrsta i grupa streptokoka nego što je danas poznato, to veliko otkriće bi prošlo nezapaženo. Naučnici ne bi uspeli da pronađu sponzore koji bi finansirali ovu oblast od ključne medicinske važnosti – u ovom trenutku, sponzori su zauzeti finansiranjem istraživanja o povezanosti gena sa raznim bolestima.

Morate znati da su streptokoke uzročnici mnogih stanja i simptoma o kojima ste čuli ili čitali – proliferacije bakterija tankog creva, cističnih akni, infekcija uveta, infekcija urinarnog trakta i bakterijske vaginoze koja se često smatraju gljivičnih infekcijama i namnožavanjem kandide. Ovi simptomi se kod nekih ljudi neprestano vraćaju i nakon terapije medikamentima zato što su njihov uzročnik streptokoke koje nisu izlečene na početku. Takođe, postoje i razne sinusne infekcije i različiti problemi sa sinusima, kao i hronične alergije – čak i ako neki spoljašnji faktor kao što je polen iritira sinusne šupljine i povećava količinu histaminika u organizmu, to ne znači da se bakterija nije već namnožila, izazvala zapaljenje i povećanu osetljivost. Zapaljenska bolest male karlice i čmičci – iako potpuno različiti – izazvani su streptokokama. Čak je i hronično zapaljenje slepog creva prouzrokovano streptokokama; na stotine hiljada operacija slepog creva su urađene zato što su streptokoke napale slepo crevo i izazvale zapaljenje. Takođe, streptokoke su veoma često odgovorne i za konstipaciju i zapaljenje debelog creva, kao i celokupnog digestivnog trakta. (U sledećem poglavlje ćete pročitati više o ovome.) Zapaljenje krajnika jeste posledica kombinacije streptokoka i Epšta jn – Barovog virusa.

Kao što je to slučaj sa aknama, veoma često ćete čuti da je osoba koja boluje od proliferacije bakterija tankog creva uzimala antiobiotike u nekom periodu života ili mlađim godinama. Često se osoba i ne seća da je kao mala bolovala od bronhitisa, infekcije uveta ili čak obične kijavice ili gripa – ali u većini slučajeva te bolesti su bile lečene antibioticima. Budući dan to nije adekvatan način izlečenja, bolest se verovatno u nekom trenutku vratila, te je bilo potrebno uzimati još antibiotika. Ako ste iz bilo kog razloga pili antibiotike – možda čak i zbog obične prehlade ili gripa – streptokoke u vašem telu su iskoristile priliku da ojačaju još više i postanu otporne na antibiotike, te da u organizmu prežive do poznih godina.

Nemojte me shvatiti pogrešno; u današnjem medicinskom svetu postoji mesto i za antibiotike. U nekim hitnim situacijama njihovo uzimanje je obavezno, recimo kada stanete na zarđali ekser u šumi ili kada se pojavi krvare-

nje kao posledica infekcije urinarnog trakta uz jaku bubrežnu infekciju. Cilj je ojačati imunosistem i izbegavati rizične situacije što više možemo, tako da nam antibiotici nikada i ne zatrebaju. Znam kakva je to dilema može biti. Kada je imunitet narušen i kada se ne brinemo o sebi onoliko i onako kako bi trebalo – bilo usled nedostatka novca, bilo znanja – vrlo lako možemo postati žrtve medicinskih zajednica koje nemaju potrebna znanja o streptokokama, pa tako hronične infekcije urinarnog trakta ili sinusne infekcije obavezno tretiraju različitim antibioticima. U nekom trenutku možemo čak završiti u ambulanti ili hitnoj pomoći zbog još ozbiljnijih upala, a dobiti još veću dozu antibiotika da ih izlečimo. Ovo nije naša greška jer nismo znali – a nažalost nisu ni lekari – da ta zapaljenja izazivaju streptokoke koje su veoma jake i otporne na antibiotike.

Isto tako, nije vaša greška ako patite of proliferacije bakterija tankog creva. I tu se možemo naći u začaranom krugu pokušavajući da se izlečimo. Da su medicinske zajednice znale da su streptokoke onaj grubi, nepredvidljivi poni u štali i da izazivaju toliko problema, smislile bi druge načine za tretiranje proliferacije bakterija bez produžavanja agonije. Medicini nije nepoznato da streptokoke mogu postati otporne na antibiotike; istraživači i doktori to dobro znaju. Da su znali da iza proliferacije bakterija tankog creva leže streptokoke, sigurno ne bi dolivali ulje na vatru tretirajući pacijenete tolikim antibioticima.

Dakle, streptokoke nisu nekakva super – bakterija jer su, za razliku od stafilokoka i klostridije koje su od početka zloćudne, imale pozitivnu prošlost, ali su ih antibiotici pretvorili u nešto mnogo opasnije. Antibiotici suzbijaju zapaljenja u mnogim hitnim slučajevima; nije ni čudo što ih koristimo kada se dese takve situacije. Potrebno je naučiti mnoge stvari, biti obazriv i pokušati izbeći sve te potencijalne hitne i rizične slučajeve. Nakon toga se možemo pozabaviti iskorenjivanjem streptokoka iz organizma i lečenjem proliferacije bakterija, ali i bilo kog drugog oboljenja izazvanog streptokokama. To je ključno. Kada god postoji ključ, znači da postoje vrata koja treba otvoriti – u ovom slučaju su to vrata koja vode do izlečenja.

MISTERIJE VARENJA

U današnje vreme, doktori često iz predostrožnosti proveraju da li žena koja je trudna ili planira da zatrudni u svom organizmu ima streptokoke. Dok vaginalni brisevi nisu toliko relevantni i ne daju uvek prave rezultate, veliki je napredak to što uopšte tragaju za tom bakterijom i pokušavaju da je eliminišu. Kada postoje streptokoke grlu, veći je problem identifikovati ih nego što mislite. Često se toliko namnože da dospeju do krajnika da bi bile otkrivene brisom iz grla. Što se tiče proliferacije bakterija tankog

creva, maltene je nemoguće izolovati streptokoke kao glavnog uzročnika odgovornog za oboljenje. Tanko crevo se nalazi van svakog domašaja da bi se mogao uzeti bris – u ovom trenutku je doktorima veoma teško da sa sigurnošću postave tu dijagnozu. Situacija se neće promeniti sve dok medicinska istraživanja jednog dana ne budu imala dovoljno sredstava da razviju nove načine testiranja namnožavanja bakterija i tankom crevu.

Mnogo puta sam naglasio da medicinska istraživanja i nauka ne uspevaju da sagledaju celokupnu sliku o tome šta se dešava sa hranom kada dospe u želudac. To je i danas misterija. U teoriji znaju da se hrana razlaže uz pomoć enzima. Znaju i da dolazi do procesa varenja i nutrijenata. Čuli su za hlorovodoničnu kiselinu koja razbija proteine. Ova otkrića su još nedovršena, baš kao i nafta izvučena iz zemlje koja mora biti rafinisana da bi mogla funkcionisati kako treba. Toliko još toga ostaje pod površinom i čeka na konačnu obradu pre puštanja u rad. Jedan od važnih razloga zbog kojih medicinski svet ne zna više o čudesnom procesu varenja jeste zato što Bog igra bitnu ulogu u tome. Medicinska istraživanja i nauka ne vole da čuju da je Bog u nešto umešao svoje prste. Ako ne promene mišljenje, nikada neće saznati šta se zapravo dešava tokom procesa varenja.

Da bismo se zauvek pozdravili sa proliferacijom bakterija tankog creva, važno je da saznamo nešto više o želudačnim sokovima. Medicinska istraživanja i nauka ne razumeju da hlorovodonična kiselina nije samo pojedinačan entitet; ona je zapravo kompleksna mešavina sedam različitih kiselina. To znači da, čak iako testirate svoj nivo hlorovodonične kiseline i doktor vam kaže da je ima dosta i da je jaka, ne znači da možda neka druga kiselina iz te mešavine ne radi svoj posao kako treba. Ako su neke komponente te mešavine sedam kiselina oslabljene i ako neka vrsta mikroorganizama kao što su bakterije ili paraziti dospeju do želuca, verovatno je da vaša želudačna kiselina neće biti dovoljno snažna da ih eliminiše. Testiranje samo jedne komponente hlorovodonične kiseline i njen visok nivo u organizmu apsolutno ne znače i da su ostale komponente zadovoljavajućeg kvaliteta i kvantiteta. Tri od sedam komponenata mogu biti niski, slabi i retki, a test će opet pokazivati da je celokupan nivo hlorovodonične kiseline visok. Mnogi ljudi koji pate od čireva izazvanih bakterijama imaju velike stomačne probleme jer je mešavina tih sedam kiselina veoma niska i retka – što znači da je i hlorovodonična kiselina niska, iako rezultati pokazuju drugačije. Iako vam možda ovo zvuči komplikovano, to je samo vrh ledenog brega mnogih informacija i neotkrivenih procesa koji se dešavaju kada hrana dospe u želudac. Važno je da zapamtite da se ne možete osloniti na rezultate testova hlorovodonične kiseline jer vam oni neće dati pravi uvid u realno stanje. Budući da medicinska istraživanja i nauka negiraju postojanje mešavine sedam kiselina, ne postoje nikakvi testovi koji bi izmerili nivo i kvalitet preostalih šest kiselina i dali uvid u pravo stanje stvari i funkcije želudačnih sokova.

PONOVNO USPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽE

Jedan od razloga iz kojih sam sokom od celera privukao pažnju svetske javnosti pre godinu dana jeste zato što deluje veoma blagotvorno, okrepljuje i podmladuje probavni trakt. Njeni jos neotkriveni mikro tragovi mineralnih soli obnavljaju kiseline koje nedostaju iz one mešavine sedam kiselina, a istovremeno deluju toksično na neproduktivne bakterije. To pruža soku od celera višestruke moći: (1) obnavlja želudačnu kiselinu tako da želudačni sokovi mogu nesmetano obavljati svoju funkciju i eliminisati „napadače" i (2) deluje antibiotski (i protivvirusno) – tako razarajuća bakterija poput streptokoke ne može postati imuna niti otporna. Kada završe svoj posao u želucu, mineralne soli u soku od celera silaze do trakta tankog creva, sprečavaju razmnožavanje bakterija kao što su streptokoke – vrlo često prisutne – i zato će sok od celera biti vaš najbolji prijatelj ako imate dijagnozu proliferacije bakterija tankog creva. Zapravo, celer je najefikasnije oružje protiv streptokoka. Moć mineralnih soli iz celera se ne završava boreći se protiv bakterija u tankom crevu. One nastavljaju svoj put ka debelom crevu i nastavljaju da se bore protiv namnoženih bakterija. Osim toga, apsorbuju se u zidove crevnog trakta i odatle putuju ka krvotoku; imaju antiseptičko dejstvo i pronalaze svoj put ka hepatičnoj veni i kasnije ka jetri.

Medicinska istraživanja i nauka se fokusiraju na teorije koje se tiču povezanosti gena sa razvojem bolesti, umesto da se posvete otkrivaju i primeni neverovatno isceljujućih moći celera. Ne zaboravite: fokus naučnih istraživanja je zasnovan isključivo na interesu, te se i bave takvim stvarima, što znači da celer i dalje ostaje nepoznata teritorija. Medicinari cene sok od celera samo zbog soli koje poseduje i nemaju ideju o tome koliko komplikovanih struktura blagotvorne sode zaista poseduje.

Sok od celera poboljšava celokupan imunitet. Imunosistem naše jetre se takode oslanja na još neotkrivene vrste mineralnih soli u celeru; koristi ih specijalno za osnaživanje limfocita (jedne vrste krvnih ćelija), omogućava jetri da se više bori za nas i poboljšava šanse da se zauvek rešimo streptokoka i drugih bakterija koje nastanjuju tanko crevo koje idu uz njih. Bela krvna zrnca apsorbuju mineralne soli putem ćelijske strukture kao nektar, a zatim ih koriste kao ofanzivni mehanizam, ne samo kao defanzivni. Sećate li se kako se nekada stavljala so na ranu radi dezinfekcije? E, moram vam reći nešto o toj vrsti lečenja. U suštini, kuhinjska so nije adekvatna vrsta soli za dezinfekciju; mineralne soli u celeru jesu. Limfociti iz vaše jetre koriste mineralne soli celera da bi stvorile hemijsko oružje i tako naškodile neproduktivnim bakterijama kao što je streptokoka. Često ćete me čuti da kažem da su izvesnim istinama potrebne decenije da bi ih medicinska istraživanja i nauka otkrile. Za ovu će biti potrebne na stotine godina.

Uvek sam govorio da je prepoznavanje problema pola puta do njegovog rešavanja. To je zato što naš imunosistem prima informacije kroz misli i dušu. Razumem i da neki ljude samo žele da zalepe flaster preko rane bez udubljivanja, dobiju lek koji treba da piju i jednostavno nastave dalje. Međutim, kada zaista znamo šta stoji iza naših zdravstvenih problema, imunosistem će uspeti da se izbori. Postoji izvesna doza poverenja koje se uspostavlja kada shvatimo da je bakterija koju „jurimo" zapravo streptokoka. Dakle, ako patite od nekog oboljenja koje smo pokrili u ovom i prethodnom poglavlju, već ste na pola puta do izlečenja jer tačno znate šta je uzročnik problema.

Imunosistem se može poboljšati i bolje naoružati kada steknemo više znanja o onome što nas muči, a bela krvna zrnca se takođe mogu povećati kada ih snabdemo onim što im je potrebno – nečim kao što je sok od celera. Kada postanemo svesni svojih potreba, ta svest može povoljno uticati na hemijske komponente koje imunosistem proizvodi na osnovu dragocenih mineralnih soli iz celera. Ostala isceljujuća sredstva možete pronaći u četvrtom delu.

Poglavlje XXV

Nadimanje, zatvor i sindrom nestabilnih creva (IBS)

Kao što ste upravo pročitali, dobro zdravlje stomaka počinje sa jednom od najbitnijih uloga jetre: proizvodnjom žuči. To je zaduženje žuči, da zajedno sa hidrohloričnom kiselinom, koja se sastoji od mešavine sedam različitih kiselina u želičanim sokovima, okruže hranu da bi vam pomogle da je svarite. Uz idealnu podršku, tečnosti rade zajedno punom snagom i u savršenoj harmoniji.

Kada jetra oslabi ili postane spora iz bilo kog razloga, kao što su patogeni kao EBV i otrovi, kao što su teški metali ili se razvija masna jetra, to rezultira slabijim kvalitetom i kvantitetom žuči. Ovo nije ponosan momenat za vašu jetru. Za jetrine lobule, kontrola kvaliteta je primarna. Ako jetra oslobađa manje žuči nego inače, to je znak da je preopterećena. Čak i kada je ugrožena, koristi svaku rezervu koju ima da proizvede što jaču žuč. Ipak, još ima preko 2000 hemijskih funkcija da obavi i neke od njih, kao što je podrška imunosistemu, su mnogo važnije od žuči. Niži nivoi oslabljene žuči znači da razlaganje hrane postaje problem.

Tu je, takođe, i faktor adrenalina, koga ste videli u prethodnim poglavljima. Ako se neko nalazi pod ogromnom količinom stresa, on može da uzrokuje slabljenje proizvodnje žuči. Uz prozvodnju adrenalina koja je uvek visoka, hormoni stresa mogu da zasite jetru u količini koju ne može da neutrališe, naprežući funkciju žuči kada funkcija organa pada i čuva adrenalin da bi zaštitila druge organe vašeg tela. Kada se ovo ponavlja, jetra postaje prezasićena adrenalinom, kao neko ko se otresa posle predugog plivanja u okeanu.

Kao što smo istražili u prethodnim poglavljima, hidrohlorična kiselina može da oslabi kada jetra zove u pomoć jer njena proizvodnja žuči slabi. Višak adrenalina takođe može da oslabi proizvodnju hidrohlorične kiseline. Emocionalni stresovi, mentalna zloupotreba, stalne svađe sa ženom ili partnerom, nezadovoljstvo na poslu i pritisak zbog kratkih rokova mogu da uzrokuju stalne napade adrenalina, koji posreduje za želučane sokove. Adrenalin je kao majmun koji ubacuje ključ u precizan, složen, dedin švajcarski sat. On je kao komšija koji baca flašu piva u vašu činiju sa supom, koja krčka na peći a koju ste skuvali prema savršenom receptu vaše bake.

Uz nižu proizvodnju žuči, umanjuje se i so u žuči, umanjuje se proizvodnja hidrohlorične kiseline kao i nivoi dragocenih mineralnih soli u svakoj

od sedam vrsta stomačne kiseline, hrana se spušta kao šiljak, vaš sistem za varenje nije dovoljno aktivan, izmenjen i pripremljen za puno varenje. To je kao sufle koji je ispao pljosnat jer je prerano izvaden iz rerne. Kada tanko crevo nije u mogućnosti da apsorbuje hranljive materije, to znači: dok postoje enzimi koji pomažu varenju u tankom crevu, ne mora da obavi ceo posao; njihova funkcija je sprečena kada hrana nije dovoljno razložena. Konačno, varenje uopšte, u stomaku slabi.

ŠTA JE U POZADINI NADIMANJA

Kada se to dogodi, nadimanje počinje da se dešava. Deo nadimanja je trpanje nedovoljno svarene hrane. Još jedan deo je jetra, spora i nesrećna na tački smanjene proizvodnje žuči, što takođe znači da je preopterećena toksičnim materijama koji se izlivaju u žuč pa završavaju pozadi u crevnom traktu ili bivaju izlučeni sa dna jetre, plutajući naniže, zasićujući limfne sudove oko debelog creva, apsorbujući se u njemu kroz njegove crevne zidove. Otpadne materije virusa i bakterija, kao stare čaure virusa i lepljivi, nalik na žele mulj, nastali od otrova kombinovanih sa patogenima, nalaze se sa materijama koje mogu da iskrvare u creva. Takođe, i oksidi teških metala se množe. Svi ovi slojevi obavijaju tanko i debelo crevo, uzrokujući više nadimanja, koje sprečava sve dobre bakterije, koje su prisutne i hrane loše bakterije i druge neproduktivne mikroorganizme. Konačno, može da dođe do tačke gde preterani rast streptokoka uzrokuje razvoj SIBO, sa naprednim streptokokom u džepićima sistema za varenje, čineći da gas, koji tera crevne obloge napolje i doprinosi nadimanju. Neko može da živi dugo sa ovim bez dijagnoze SIBO, ako je ikada i bude, u svakom slučaju streptokok neće biti označen kao uzročnik.

Usled niže proizvodnje hidrohlorične kiseline, ostaci nesvarene hrane, delimično nastali od masti i proteina, nastupaju i takođe hrane patogene, oblažu crevni trakt i stvaraju potpuni haos. Stanje koje nazivam propusnost anomalija (što medicinske organizacije mešaju sa poroznim crevom) razvija se sa hranom koja se raspada u našem crevnom traltu i proizvodi amonijak, uzrokuje još veće širenje crevnog trakta (stvarajući nadimanje, grčevem nelagodnost i naduvenost)...

Bakterija kao što je *H.pylori* može da se razmnoži u ovom okruženju, uzrokujući čir i čak i nastajanje povreda. Druge bakterije, kao *C. difficile, E. coli i Stafilokokus,* moga da napreduju, takođe. *Kandida*, takođe, može da naraste, mada, kao što vam je poznato, samo pokušava da vam pomogne hraneći nesvarene proteine, masti i druge sastojke hrane da bi se razložili brže, da ne bi trulili i hranili više patogena. To se ubrzava, ne zato što je tu, već da bi se spečila invazija streptokoka, *E. koli*, stafilokoka i opasno ojačavanje gljivica. Dok se

sve ovo dešava, može da se pojavi hronični gastristis, bilo da je dijagnostifikovan ili ne, gas čeka smešten u tankom ili debelom crevu i nije uvek prepoznat kao gas jer se jedva pomera, još uvek stvarajući još veće nadimanje.

UZROCI ZATVORA

Zatvor se dešava u crevnom traktu, koji se sužava i širi usled upale koju su preneli patogeni, radujući se njihovom omiljenom energentu. Mnogo ljudi, sa osećajem srednjeg zatvora, će se počešati po stomaku i osetiće blokadu gde su grudvice. Kada ih ima nekoliko, neće biti u mogućnosti da osete blokadu, jer može ispunjavati kompletno debelo crevo.

Patogeni energenti uključuju stvari kao što su gluten iz brašna, jaja i mlečnih proizvoda, kao i drugu hranu koju unosimo a da nije dovoljno svarena pre nego što stigne u creva. Ova prva hrana – gluten, jaja i mlečni proizvodi – se nekada smatra suštinskim alergenima, dok je istina da oni stvaraju upale i druge reakcije jer hrane patogene i njihova patogena aktivnost i otpad se kod ljudi pojavljuju kao simptomi.

Kada se pojavi upala crevnog trakta, peristaltičke funkcije opadaju i dolazi do zatvora. Nekada je privremen, nekada hroničan, zavisno od toga koliko je peristaltika oslabila i koliki je stepen napredovanja patogena u upali crevnog trakta. Spora jetra koja proizvodi manje žuči i postaje masna i preopterećena može da, takođe, oslobodi čaure virusa, tanku skramu nalik na žele, neurotoksine, dermatoksine, virusni i bakterijski mulj, množenje toksičnih teških metala, stare i užegle naslage masti, većinom u jetrinim venama i žuči, odakle pronalaze put u crevni trakt, doprinoseći lenjosti debelog creva i zatvoru.

Deo limfnog sistema koji okružuje creva takođe može da postane preopterećen, uzrokujući formiranje limfne tečnosti koja stvara pritisak u crevima, što deovoljno da uspori perilstatiku i uzrokuje sužene zone, koje prolaz hrane čine težim. Ovo, samo, može da dovede do srednjeg nadimanja uzrokujući da stomak postane tvrd.

Patogeni, zajedno sa njihovim toksičnim ostacima, muljem i teškim metalima, mogu da pronađu put do ileuma zajedno sa hranom koja nije dovoljno svarena i razgrađena kako treba, uzrokujući upalu kraja tankog creva i zatvor. To je najčešća zona upale crevnog trakta, takođe može i da se formira ožiljak na tkivu.

Za čoveka, zatvor može da vodi u ono što osećamo kao stanje prostate, sa učestalim mokrenjem i pritiskom na bešiku ili da i ne oseti dodatne simptome pored nadimanja i zatvora. Za ženu je to više izazovno. Zatvor može da se intenzivira tokom ovulacije i menstruacije. Žene sa PCOS, cistama

ili fibrozom imaju različita iskustva zbog zatvora, kada upaljena ili cistična materica ili jajnik pritiska crevni trakt, sužavajući prolaz. Takođe, može biti upaljeno tanko crevo koje pritiska matericu ili jajnik, uzrokujući nelagodu, grčeve, bol i zatvor. Takođe, može da pritiska i bešiku, uzrokujući kod žena osećaj hitnosti zbog strukture nerava bešike, koja je mnogo osetljivija nego kod muškaraca. Kada neko ima endometriozu, dijagnostifikovanu ili ne, simptomi u stomaku, cevima i bešici su još neprijatniji.

Ako je neko operisao slepo crevo, ožiljak ili trenje se mogu formirati na dnu desne strane debelog creva, otežavajući hrani prolaz u ileocecalni zalistak, uzrokujući posebnu vrstu zatvora.

Ako je debelo crevo upaljeno iz nekog razloga, može da se blago zgrči na različitim stranama. Vrh debelog creva, sa leve strane abdomena, uobičajena je tačka za grčeve. Grč može da se pojavi i na vrhu debelog creva, kada je pod upalom. Dok ove tačke mogu da doprinesu zatvoru, bolu i nelagodi, oni nisu stvarni blokada i prepreka.

ISTINA O SINDROMU NERVOZNIH CREVA

Kada neko unosi puno hrane pune uzročnika, kao što su gusti proteini, mlečni proizvodi, jaja i gluten – za osobe koje su više osetljive i neke vrste žitarica – problemi o kojima ste upravo pročitali mogu da se intenziviraju i vode ka sindromu netvoznih creva, poznatom kao IBS. U medicinskoj nauci i istraživanjima, to je oznaka za creva koja ne funkcionišu kao što bi trebalo, sa nepoznatim uzrokom.

(Netolerancija na gluten je još jedan primer misterije crevne upale, sa nekim funkcijama koje medicinski izvori nazivaju autoimunim; telo napada samo sebe. Nema tačnog objašnjenja. Zapravo, netolerancija na gluten je upala uzrokovana istim izvorom o kome smo već raspravljali u ovom poglavlju: patogenima. Gluten je, posebno, problem onih sa netolerancijom jer hrani bakterije i viruse, pa oni se razvijaju i uzrokuju još više simptoma).

IBS se pojavljuje kada je debelo crevo obloženo patogenim otpadom, povišenim nivoima streptokoka, *E. coli*, drugih patogenih oblika, kvareći nedovoljno svarenu hranu usled niskog nivoa žuči i hidrohlorične kiseline i gasa amonijaka. Neproduktivna hrana utiče na sve to – na primer, guste masti i proteini, koje žuč i hidrohlorična kiselina ne mogu više da se razgrade, ulaze u crevni trakt i hraneći patogene ubrzano, stižu do debelog creva, krajnjeg odredišta. Upala koja podstiče bol, zatvor i/ili rezultira prolivom, čak i šuljevima, polipima, fisure mogu da se formiraju od napora, takođe i svrab u rektumu od iritacije.

LEČENJE STOMAKA

Nisu samo simptomi i stanja iz ovog poglavlja nelagodni, stomak, takođe ne može da apsorbuje, izmeni i dostavi hranljive materije punim kapacitetom kada je nervozan. To znači da jetra ne dobija svu potporu koja joj je potrebna, što doprinosi nečijoj ukupnoj patnji. U isto vreme, ako neko ima stomačne probleme, lečenje će trajati duže jer jetra gubi sposobnost upijanja, izmene i dostave hranljivih materija celom telu. Stomak i jetra treba da oslanjaju jedno na drugo, plaćajući cenu za ranjivost onog drugog.

Otkrivati način lečenja ne znači začarani krug ili zagonetku kokoška – ili – jaje. Odgovor je jasan: pomažući stomaku počinjemo da pomažemo jetri. Jetra je ključna za lečenje bilo kog problema crevnog sistema, pružajući ruku pomoći sa priborom koji možete pronaći u ovoj knjizi, dajući konačno olakšanje.

Poglavlje XXVII

Moždano zamagljenje

Kada čujete da neka osoba ima problema sa moždanim zamagljenjem, ne shvatate to previše ozbiljno jer to niste iskustili na svojoj koži. Lako je reći: „Osvesti se!" ili pitati „Umoran si?" Popij kafu i proći će."

Oni ljudi koji „pate" od moždanog zamagljenja znaju da je se nije tako lako rešiti kao što zvuči. Pravo moždano zamagljenje – ne onaj poznati grogi osećaj posle noćnog izlaska i ošamućenost, te potreba za još jednom šoljom kafe – može imati veoma razarajuće dejstvo na nečiji život i svakodnevnicu. Može biti toliko štetna do granice da potpuno naruši i smanji nečiju životnu snagu spreči ga da postigne svoje ciljeve. Više puta sam video kako moždano zamagljenje sprečava učenike da se izbore i dobiju ocenu koju zaslužuju – nije tu problem u efikasnijem načinu učenja; video sam i kako srednjoškolci napuštaju školu usled ovog problema. Video sam kako moždano zamagljenje sprečava majke da se parkom prošetaju sa svojom dečicom. Video sam kako ljudi ostaju bez poslova i prekidaju karijere zbog problema sa moždanim zamagljenjem – nekada sami napuste posao, a neretko dobiju i otkaz. Tako da, kada govorimo o moždanom zamagljenju, znajte da je situacija ozbiljna; ona umnogome utiče na ljudske živote.

SUŠTINA STVARI

U slučajevima kada tiroidna žlezda nije označena krivcem za pojavu moždanog zamagljenja, ta dijagnoza se ovih dana vrlo često pripisuje problemima sa crevima i želucem, a profesionalci i medicinski članci tvrde da su za sve krivi kandida, plesni i različite vrste gljivica u crevnom traktu. Ošamućenost, zbunjenost i nemogućnost koncentracije koje smanjuju životnu snagu i utiču na svakodnevno funkcionisanje – smatraju se posledicom problema sa varenjem.

Istina je da se ljudi mogu imati veoma prljava i haotična tanka i debela creva puna bakterija, gljivica, velikim količinama kandide, plesni i drugih gljivica – a da ne dožive moždano zamagljenje. Da, dobro ste pročitali; mnogi ljudi koriste javne toalete, prazne svoja creva i ispuštaju sluz punu bakterijskih nusproizvoda, za sobom ostavljaju nekoliko vrsta streptokoka i često zaraze one koji dolaze posle njih, ali nemaju problema sa moždanim

zamagljenjem. Sa druge strane, imate nekoga ko ima istoriju plesni i različitih vrsta gljivica u crevnom traktu i ko pati od problema sa moždanim zamagljenjem. Isto tako, postoje i oni čiji je crevni trakt čist kao suza, bez ikakvih problema, a ko pati od problema sa moždanim zamagljenjem. Uvreženo je i popularno mišljenje, ali i pogrešna pretpostavka da je moždano zamagljenje u nekakvoj vezi sa crevima i želucem, što je hiljadama ljudi dalo potpuno pogrešne odgovore.

Međutim, i dalje želimo da se brinemo o crevima i održavamo ih u dobrom stanju – nije kao da namnožavanje bakterija i gljivica u crevima doprinosi našem zdravlju. Namnožavanje streptokoka u crevnom traktu doprinosi konstipaciji, gastritisu, raznim zapaljenjima, razaranju crevnog tkiva, upali divertikula, divertikulozi, ulceroznom kolitisu, sindromu iritabilnog debelog creva, sužavanju i proširenju creva, gastrointestinalnim problemima, osećaju gorenja u stomaku, oštrim bolovima u stomaku, grčevima i nadutosti. Ali, šta je sa onim ljudima koji pate od digestivnih problema, a nemaju poteškoća izazvanih moždanim zamagljenjem? Ne možemo ovu temu jednostavno spakovati u lepu kutiju i staviti mašnu na nju, izostaviti jetru i reći: „Ma da, moždano zamagljenje uzrokuju isključivo problemi sa crevima i želucem" i staviti tačku. Nekolicina bi rekla: „Ne bismo izostavili jetru iz priče, jer i ona je deo utrobe", ali ni oni ne znaju koji su pravi uzročnici moždanog zamagljenja – ali vreme je da vi konačno saznate.

PRAVI UZROČNICI MOŽDANOG ZAMAGLJENJA

Moždano zamagljenje vuče korene iz jetre i delom iz mozga. Kao što se do sada zapamtili, jetra skladišti određene problematične stanovnike – primera radi, patogene bakterije Epštajn – Barovog virusa. Mnogi, mnogi ljudi u sebi nose velike količine Epštajn – Barovog virusa, a da toga nisu ni svesni. Ako u vašoj jetri – osim njih – stanuju i drugi izazivači nereda, predstavljaće hranu tom virusu. Jedna takva hrana jeste adrenalin koji jetra upija kao sunđer da bi vas zaštitila od nagomilavanja ovog hormona stresa i negativnog uticaja na centralni nervni sistem u stani – pani situacijama (pa i blažim situacijama kao što je vožnja kroz veliku gužvu u gradu). Taj adrenalin nastao kao posledica straha predstavlja hranu Epštajn – Barovom virusu. Otrovni teški metali i pesticidi su druga omiljena hrana virusa. Glavni razlog zbog kog se virusi poput Epštajn – Barovog lako nasele i dugo ostaju u jetri jeste zato što tamo imaju na raspolaganju velike količine hrane. Kada se Epštajn – Barov virus hrani, on ispušta različite oblike otpadnih materija od kojih je jedna neurotoksin. Kako neurotoksini nagomilavaju u jetri i dostižu samu granicu kapaciteta, jetra više ne može da izdrži i oni odlaze u krvotok

jer krv kreće iz jetre. Neurotoksini imaju jedinstvenu sposobnost putovanja i kvalitet infiltriranja skoro kao dim, što im omogućava da lako odlaze na različita mesta – tako lagano dolaze od krvi do mozga. Kada se nađu u mozgu doslovno ga „pomrače", mešaju se u njegove funkcije i prouzrokuju kratak spoj neurotransmitera. Neurotoksini u krvi i cerebrospinalnoj tečnosti igraju važnu ulogu u izazivanju moždano zamagljenje.

Medicinske zajednice nisu svesne činjenice da neurotransmiterske hemikalije moraju biti čiste i prazne da bi mogle funkcionisati kako treba. Nagomilavanje homeopatskih, sićušnih čestica žive i drugih metala i toksina, ubija neurotoksine; kada dospeju do neurotransmiterskih hemikalija – ubiju i njih, takođe. Kako električni impuls putuje neuronima koristeći se nečistom neurotransmiterskom hemikalijom, on ne „sagoreva"; impuls doživljava kratak spoj, slabi i funkcioniše na ivici snage. Ovaj proces čini neurotransmiterske hemikalije „prljavijim" od strane neurotoksina – i eto recepta za moždano zamagljenje. Medicinskim zajednicama će biti potrebno još barem pedeset godina da dođu do ovog otkrića.

Neurotoksini iz Epštajn – Barovog virusa nisu jedini uzročnik moždanog zamagljenja. Jedna osoba može imati problema sa nadbubrežnim žlezdama usled velike izloženosti stresu, a ta disfunkcija nadbubrežnih žlezda može rezultirati ispuštanjem većih količina adrenalina koje jetra potom upije i izbalansira stanje. Sa druge strane, to izaziva smanjenje energije i blaži oblik moždanog zamagljenja. Adrenalin takođe može dospeti do mozga, gde može imati veoma štetan i korodirajuć uticaj na neurotransmiterske hemikalije i elektrolite. Vremenom, naša sposobnost da proizvodimo nove neurotransmiterske hemikalije takođe može vidno oslabiti usled nepridržavanja pravilnoj ishrani i lošem stanju jetre.

Spisak se ne završava ovde. moždano zamagljenje takode mogu prouzrokovati otrovni teški metali poput žive i aluminijuma koji oksidiraju u mozgu i tako stvaraju metalni odvod koji ulazi u moždano tkivo – kasnije dolazi do kratkog spoja električnih impulsa i zaustavljanja funkcija neurotransmitera. Ova vrsta moždanog zamagljenja je nešto drugačije od ostalih. Ona dolazi i prolazi u sasvim jasnim, ali i zbunjujućim trenucima – ne dešava se svakodnevno, te se ovaj tip blage zbunjenosti naziva i moždanim grčem.

Moždano zamagljenje može nastati i kada do jetre dospeju različiti toksini uz razne druge neželjenje posetioce, poput rastvarača, lekova na recept i otrovnih hemikalija. Ljudi koji pate od ovog oblika virusnog moždanog zamagljenja osećaju se manje umornim i generalno se manje umaraju nego kada je prisutan i virus.

Jetra puna virusa, neurotoksini iz Epštajn – Barovog virusa, adrenalinski šokovi, otrovni teški metali i drugi razni izazivači problema unutar jetre: sve

su to različiti razlozi koji izazivaju moždano zamagljenje. moždano zamagljenje se razlikuje od osobe do osobe i zaslužuje da se njeni pravi uzročnici prepoznaju i individualno identifikuju. Jedno je zajedničko – utroba nije krivac u ovom slučaju.

RAZREŠAVANJE KONFUZIJE

Kada osoba koja pati od moždanog zamagljenja potraži stručnu pomoć, profesionalac ne sme prenagliti i doneti naprečac zaključak da su creva i želudac krivci. Veoma često i lako se pravi takva greška: recimo da doktor kaže pacijentu da uzrok njegovog moždanog zamagljenja utroba. Koji je naredni korak? Baciti se na dijetu. Povoljni rezultati i napredak neće izostati, a svi će pomisliti da je pretpostavka o problematičnoj utrobi tačna. Eto kako dolazi do konfuzije.

Evo šta se zaista dešava: počnemo dijetu, izbacimo nezdravu, brzu i procesuiranu hranu, tako i ne znajući dajemo snage jetri, omogućavamo joj da se detoksikuje još efikasnije i pružimo više „podrške" nadbubrežnih žlezdama. Iako su na ovaj način očišćeni creva i želudac, to nije uticalo na moždano zamagljenje. Evo zaključka: postoje ljudi koji u sebi nose velike količine virusa, a jetre su im trome i pune zaliha nagomilanih neurotoksina; oni se pridržavaju dijeta propisanih od strane profesionalaca i pokušavaju da se reše problema sa crevima i želucem, ali i dalje pate od simptoma moždanog zamagljenja. To je zato što te dijete nisu specijalno dizajnirane za rešavanje problema sa virusima i izbacivanje virusa iz tela, osnaživanje jetre, izbacivanje neurotoksina, ojačavanje nadbubrežnih žlezda i rekonstrukciji neurotransmiterskih hemikalija.

Vrlo često rezultat izostane jer ovakve dijete nisu napravljene tako da rešavaju ni probleme i simptome moždanog zamagljenja. Ono što zaista pomaže jeste saznanje šta je zapravo uzrokuje, te je samim tim lakša i borba protiv virusnih infekcija, saturacije jetre, otrovnih teških metala, nagomilanog adrenalina i drugih problematičnih materija.

PODIZANJE MAGLE

Moždano zamagljenje predstavlja veliki deo naših života, a i sveta generalno. Ona utiče na mnoge živote, istovremeno i na ljude koji od nje boluju, ali i na ljude u njihovom okruženju. Vreme je da svi oni saznaju šta zapravo izaziva moždano zamagljenje.

Mnogo je grešaka već napravljeno u vezi sa ovom temom; mnogi ljudi su nepravedno okrivljeni i nazivani lenjivcima, neodgovornima, neinspirisanima i nestrastvenima. Nazivani su i blesavima, pa čak i glupima! Odrali ne mogu da razumeju decu na adekvatan način, te ih vode kod lekara koji postavljaju pogrešne dijagnoze iznova i iznova. Kada tinejdžeri ne uspevaju da pronađu prave reči da bi se izrazili, ili kada reči koje izgovaraju ne zvuče onako kako bi trebalo – to mogu biti simptomi moždanog zamagljenja. Odrasli se često mogu osećati neadekvatno ili beskorisno – to takođe mogu biti simptomi moždanog zamagljenja. Kada osoba ima poteškoća u donošenju odluka i kada ima osećaj da ceo taj proces isisava život iz nje – to verovatno mogu biti simptomi moždanog zamagljenja. Nikada nije trebalo da dođe do ovoga.

Kada zaista shvatimo šta je moždano zamagljenje, šta je uzrokuje i kako funkcioniše – možemo razumeti i identifikovati se sa ljudima koji se bore protiv nje i prestati da ih pogrešno shvatamo i nepravedno etiketiramo. Takođe, tada možemo prestati da pogrešno shvatamo i nepravedno etiketiramo sebe. Vi niste krivi što vam se to desilo, niti ste na bilo koji način izazvali moždano zamagljenje. Postoje razlozi zbog kojih se ona pojavila, a uz adekvatna sredstva (iz četvrtog dela) možete je se osloboditi. Vreme je da podignemo maglu i zajedno sagledamo istinu.

Poglavlje XXVII

Osećajna jetra: borba raspoloženja i S.A.D.

Kada kažemo za ljude da su „emocionalni", obično mislimo da su oni preosetljivi ili se ponašaju smešno. U tim momentima odlučujemo da li ćemo ili ne čuti ove ljude i saslušati njihove emocionalne probleme, jer se brinemo ili radimo sa njima, ili ćemo biti na odstojanju i nećemo dirati u njihova osećanja. U svakom slučaju, obično postoji element presude, koga dodajemo reči *„emocionalan"*.

Ako ste onaj koji je iskusio emocionalne probleme, možete posumnjati na sebe. Dok ste bili sposobni da inicirate promene raspoloženja, možda znate da to nije pravi problem i kažete to sebi *„Nikada ranije nisam bio ovoliko osetljiv"*. Možete odlučiti da je to hormonski, kriveći ih da su ubačeni u žene decenijama. Ako ostanete snuždeni predugo, prijatelj ili voljena osoba vam mogu reći da treba da potražite pomoć i razgovarate o tome šta vas čini osetljivim. Ono na šta niko ne računa u svemu tome da je jetra pravi sagovornik.

PRIČA O SEZONSKOM POREMEĆAJU

Dobar primer emocionalne borbe vezan za jetru je stanje sezonskog poremećaja (SAD). Simptomi SAD su svrstani od neke vrste sete, turobnosti, usamljenosti, podcenjenosti, ili izgubljenosti do osećaja nemoći, ozbiljne depresije, odbačenosti i poraza bez vidljivog razloga. Može dostići tačku mentalnog rastrojstva i samoubilačkih namera. Lepeza psihičkih simptoma se, takođe, može razvijati od nedostatka energije, koji vas čini umornim i sporim do osećaja premora, kada imate osećaj da su vam ruke i noge teške sve do tačke da, čak, i ne možete da se krećete – pomalo artritični osećaj – takođe probadanja i bolovi, problemi sa koncentracijom, kao i dobijanje na težini.

Kada razlog nečijeg stanja nije vidljiv, tako da kada MRI otkrije aneurizmu ili tumor, medicinska industrija se upinje da otkrije razlog šta nije u redu sa pacijentom. U odsusutvu odgovora, ljudski je da medicinske organizacije da potraže druge mogućnosti i izgovore. SAD spada u tu kategoriju. Mnogo osoba odlazi kod lekara, žaleći se na početak pogoršanja pomenutih simptoma, kojima je SAD relativno skoro označen, kao jednostavno objašnjenje koje okrivljuje promene vremena u jesen i zimu.

Tako je to počelo. Kada istraživači predstave hipotezu, to ne znači uvek da će je medicinske organizacije prepoznati; SAD nema šanse da izbije u prvi plan. Medicinska industrija prepoznaje i prilagođava SAD jer postoji razlog za zaustavljanje traženje dubljih odgovora u pozadini hroničnih oboljenja i obezbeđuje finansiranje za druge uzroke. U skorijoj istoriji, postojao je period kada geni nisu bili krivi za sve – upravo pre nego što je teorija po kojoj su geni krivi za sve počela da dominira – a hronična oboljenja su poštovana još manje nego danas, sa uobičajenim „Sve je u tvojoj glavi". Sa SAD, medicinske organizacije prepoznaju simptome kod ljudi pa je oznaka postala mamac koji negira ono što ljudi stvarno proživljavaju.

Način na koji je sada nastao je da dolazi zima, opadaju nivou seratina i melanina, pojavljuju se SAD simptomi. Mnogi veruju da je to nedostatak vitamina D zimi. Kako onda objasniti uticaj na ljude tokom cele godine? Kako objasniti da ljudi koji uzimaju visoke doze vitamina D i dalje imaju simptome SAD? Vremenom lekari shvataju da ovi simptomi ne pogađaju ljude samo u hladnijim i tamnijim mesecima; takođe se pojavljuju u proleće i leto pa je tako definicija SAD proširena da izbegne finansiranje traganja za dubljim uzrocima. Sada, u svakom dobu godine možemo prilepiti etiketu SAD – izaberite mesec, izaberite bilo koje doba godine – što će nam reći da ima nešto pogrešno sa načinom istraživanja i naučnog shvatanja ovog stanja.

Istina je da postoje stotine i stotine oblika. Ako naučne organizacije počnu da ih kategorišu, shvatiće da se dešava nešto drugo.

Šta je, u stvari, SAD? Mnogo ljudi, imaju SAD simptome 10 godina, zimi, leti ili u bilo koje doba godine, koji se polako pogoršavaju. Kod nekoga može da napreduje od artritičnog osećaja koji sam pominjao, od probadanja do bola u zglobovima, koji vode ka još jednoj zbunjujućoj dijagnozi: reumatični artritis. Za to osobu, to nikada nije počelo sa SAD, to je veoma, veoma blag oblik RA koji, ako ste čitali *Medical Medium of Thyroical Healing,* znate da je to oboljenje povezano sa EBV. Da li godišnja doba igraju ulogu u iniciranju RA? Moguće. Zima je teška za telo. Većina stanja koja imate teže da se osećate lošije u ovom godišnjem dobu.

Još jedna pogrešna dijagnoza SAD je osetljivost sinusne šupljine. Kada vreme postane hladno, suvi, topli vazduh u zgradama može da škodi sinusima i uzrokuje bol samo u kasnu jesen i zimi. Ono što neko zaista oseća je hronična dehidracija, koja uzrokuje sušenje opne sinusa i čini ih osetljivim ili su u pitanju stare naslage streptokoka u sinusima od infekcije sinusa pre više decenija – one koja bi mogla da ošteti sinuse. Infekcija streptokoka niskog intenziteta je oubičajena za sinuse i stvara im osetljivost, kao sezonske alergije, glavobolje, krvarenje iz nosa koje nije dijagnostifikovano kao streptokok. Ove bakterije se veoma lukave i mogu se kriti u sinusnim šupljinama ceo život.

Oznaka SAD je jedna od najtužnijih dijagnoza koja postoji. Ima prednost nad činjenicom da svi imamo podsticaj u lepim, sunčanim danima sa umerenim temperaturama i niskom vlažnošću i eliminiše sve ono loše kod ljudi. To ih lišava šanse da budu bolje. Da, promena godišnjih doba može uticati na vaše zdravlje. Kada zimi zahladni, ne šetamo puno kroz prirodu, ne jedemo sveže voće – ne nabavljamo ga putujući do farmera i radujući se ponekoj šaci jagoda usput. Ne radimo one stvari koje obično radimo da pomognemo imunosistemu. Ako ne promenimo našu igru kada zahladi, svaki problem ispod površine će da podigne svoju ružnu glavu malo više. Skoro svi ljudi sa SAD završiće čak i gore, sa novim nazivima i dijagnozama tokom celoga života jer skriveni problemi nisu uočeni. Nije samo RA ili oboljenje sinusa ono što se ignoriše. Neko ko ima manje energije u poslednjih pet zima može da razvije preterani umor za šest meseci i konačno dobije dijagnozu Lajmske bolesti. Može biti i pogrešna dijagnoza, ipak je dijagnoza doneta na osnovu pogoršanja simptoma. SAD je način neozbiljnog pristupa ranim simptomima, koji mogu agresivnio i progresivno uticati na stanje zdravlja.

A sada malo o simptomima koji se pripisuju SAD. Kada ste suočeni sa depresijom, anksioznošću, tugom, nervozom, umorom (blagi ili teški), probadanjem ili bolovima, znajte da su oni često neurološki. Istina je da svaki simptom, povezan sa SAD, sem povećanja težine, može biti neurološki. Bilo da je u pitanju samoubilačka ideja, osećaj tuge i usamljenosti ili psihičke uznemirenosti, mozak ili drugi deo nervnog sistema je pogođen nekim dubljim uzrokom ovih simptoma, i to nije sezonska promena – sezona može inicirati, dok ne može biti uzrok.

Probadanje ili bol u stopalu se pojavljuje kada su fibijalni i skijatički nervi pod upalom. Glavobolje, migrene, peckanje i ukočenost, za koje hladan vazduh, toplota i vlažnost mogu inicirati pogoršanje, su uzrokovane trigeminalnim, frenićnim i vagusnim nervom. Problemi sa koncentracijom su povezani sa neurotransmiterima. Nervoza i depresija se pojavljuju kada jetra postane virusna i počinje da oslobađa neurotoksine ili kada je preopterećena lekovima, kao što su antibiotici i počinje da oslobada okside teških metala, koji odlaze u mozak i prave kratak spoj aktivnosti neurotransmisije. Emocije koje idu sa SAD, bilo da vas čine ljutim, frustriranim, napuštenim, slomljenim, zaboravljenim ili slično, ima veze sa vašim mozgom koji je pogođen istinom o tome šta se dešava u vašoj jetri.

Jetrino nezadovoljstvo je razlog vaše emocionalne nestabilnosti – svi neurološki simptomi, za koje krivimo godišnja doba, potiču iz jetre. Kod nekih, kada je krvotok pun neurotoksina, koji nastaju kada se patogeni hrane toksičnim teškim metalima, kao što je živa u jetri, fokus i koncentracija mogu krenuti naopako, pošto se ovi sokovi ulivaju u mozak i prave pustoš, uzrokujući električne impule do kratkog spoja. Kod nekih, emocije kao što su frustriranost, bes i ljutina mogu iznići iz spore, pre – masne ili masne

jetre, preopterećene mastima, naporima, slabljenjem i borbom za život. Tako je, jetra ima emocije i mi ih osećamo. Jetrino iskustvo je skoro jednako potpunom osećaju tuge, zabrinutosti, odvojenosti i čudnosti samoj sebi. Zatim dodaje u otrov, koji ulazi u naš mozak u svakom momentu, kao život koji nas baca svakodnevno i možete trenutno imati stanje dijagnostifikovano kao SAD ili pod nekim drugim imenom.

NAŠA EMOCIONALNA JETRA

Sada se možete zapitati: „Kako je moguće da naša jetra ima emocije?" Odgovor je da njena prefinjena sposobnost da obavlja više od 2000 hemijskih funkcija ukazuje da je sposobna da misli o sebi. Ona odlučuje kada će pristupiti snazi ovih hemijskih funkcija – to može da učini po svojoj odluci. Takođe čuva naše životne informacije. Sa ovolikim nivoom sposobnosti i odgovornosti, kako je moguće da nema emocija? Mi nismo roboti. Naše jetre se ne sastoje od metala, žica i plastike. One su od krvi i mesa, inteligentne. Kada neko dobije jetru transplantacijom, ona u sebi nosi model donatora. Dobitnik jetre postaje emocionalan na načine različite od prethodnih. Ima nove želje, misli, verovanja, navike, izražavanje, žudnje, hobije, nove snove noću – može imati iste snove kao donor za života – zato što živi, ima emocije, mišljenje, disanje i funkcionalni je deo tela. U stvari, nebitno da li je jetra vaša ili je transplantovana, mora da donese više odluka nego vi u celom danu. Opet, sa toliko toga da obavi, nije moguće da nema emocija.

Jetra igra ogromnu ulogu u našem stanju bića. Očit primer je kada je jetra u grču; isto je kao kada osoba ispolji bes. Grčevi jetre su pokušaji organa da se oslobode i iniciraju novu energiju, kada je ograničena i zadržana. Nekada će grč aktivirati vaše emocionalne reakcije, uzrokujući da budete uhvaćeni u klopku i zaustavljeni, sa potrebom da izadete i odete na trčanje ili imate osećaj da biste izašli iz sopstvene kože.

Kada jetra postane toksična i zadržava uznemirujuće količine otrova, kao što su radijacija, pesticidi, herbicidi, nanotehnološke materije, otrovni teški metali, bakterije, virusi i patogeni otpad (kao dermatoksini), neki od otrova koji mogu da se uliju u krvotok i crevni trakt, kao što nam je poznato. Oni mogu biti uzrok problema koje opisujemo kao ekceme, psorijazu, suvu, rapavu kožu, koja se takode pogrešno pripisuje SAD jer se pogoršava zimi. Ovi otrovi mogu da putuju krvotokom sve do mozga, uzrokujući probleme osećanja, koja se dijagnostifikuju kao bipolarni poremećaj.

Adrenalin je stigao u prethodnim poglavljima, i ovo je još jedan primer gde je uzajamno dejstvo sa jetrom bitno. Raskidi, izdaje, ubodi nožem u leđa – vaša jetra želi da vas zaštiti od nadolazećeg zagađenja adrenalinom, kada

se ovaj steroid širi krvotokom tokom ovih i drugih emocionalnih momenata. Vaša jetra postaje preplašena i nervozna za vaš život pa ispušta hormone koje nauka još nije otkrila, koji unose višak adrenalina u jetru da bi mogla da ga upije zbog zaštite od izguravanja, od pregorevanja neurotransmitera u mozgu i hemoragije. Kada jetra upije višak adrenalina iz krvotoka tokom intenzivnog stresa i drugih adrenalnih poticaja, to je samo privremena varijanta. Vremenom, mora da oslobodi zaliha adrenalina malo po malo, da bi bio elinisan kroz bubrege i crevni trakt, da bi bila spemna da primi sledeću gomilu sledeći put kada budete imali napad adrenalina. Kako adrenalin odlazi, osetićete da su informacije čuvane u njemu na nostalgičan ili skoro nadrealan način. Čak i ako je adrenalin star i više od mesec dana, šest meseci ili godinu dana, osetićete mali gubitak, frustraciju i bes, pridružen njima.

Jetra teži da oslobodi zalihe adrenalina sa promenom godišnjih doba. Poslaće mali štrcaj da se pripremi za jesen i još jedan mali, kao detoksikaciju i pripremu za zimu. Jetra će često za proleće osloboditi veliku količinu adrenalina, koja može potrajati do kasnog leta ili rane jeseni pa se možete naći obnavljajući uspomene od pre devet godina, čineći da osećate izgubljeno jer adrenalin jer adrenalin sadrži informaciju u jetri, koja polako kruži vašim telom. Kada je jetra preuzela ovaj adrenalin, oslobođen tokom vaših emocionalnih suđenja i nevolja, takođe uzima i zadržava vaša emocionalna iskustva. Ovo oslobađanje može da inicira isti osećaj bola, koji ste imala kada je adrenalin prvobitno osloboden u vreme naprezanja, zato što zadržava suštinu emocija. Kao što jetra korača, tako i vi koračate takođe.

(Osvrćući se na transplantaciju jetre, transplantirana jetra je obično puna adrenalina. Kada nova osoba dobije jetru, iskazaće tugu, bol, prazninu ili druge emocije smeštene u njoj, kada je jetra spremna da oslobodi hormone. Pošto adrenalin otplutava iz jetre, donatorova iskustva emocionalnih teškoća će odzvanjati telom primaoca, koji će imati osećanja povezana sa usponima i padovima iz donatorovog života. Ako je jetra željna neke odredene hrane koju nikada nije dobila od donatora, tražiće je i posle transplanacije, što može uticati na nepce i apetit primaoca jetre. O žudnji više uskoro.)

Ne pokušavam da podrijem sam SAD. Simptomi su veoma, veoma realni. Kada ste obmanuti etiketom, možete biti prevareni da je stanje zaustavljeno, koje god da je u pitanju, do pogoršanja. Tužan deo u vezi sa SAD jeste količina antidepresiva koji se nude ljudima, kada pate od ovih simptoma, antidepresivi još više zasićuju jetru, dajući joj teži teret koji pogoršava simptome SAD. Za puno osoba, ovi lekovi pomažu samo u slučaju kada se SAD pojavi samo jednom tokom jetrinog zimskog ispuštanja adrenalina i produžavanja tokom godine. Ovo ne znači da antidepresive uzimamo olako za neke situacije. Lekovi su, zapravo, veoma bitni za ovih nekoliko slučajeva kada se neko oseća samoubilački, sve dok prirodna rešenja, pažljivo odabrana, ne donesu olakšanje situacije. Treba da znamo da su sve ovo podsticajni oblici

ako želimo da nekome olakšamo na duže vreme. Ne možemo oznaku SAD da prilepimo pravim simptomima i stanjima koja se razvijaju u ljudima i da se ponašamo kao da je to rešenje. Doživljaji SAD su doživljaji jetre.

NEOČEKIVANI FAKTOR

Ovo je najuobičajeni razlog što oni, koji boluju od SAD, ispoljavajaju simptome u kasnu jesen i ranu zimu: promene u ishrani. Samo promene svetlosti i temperature nas mogu dovesti do hibernacije i drugačije ishrane od normalne. Noć veštica dolazi a sa njom gomile bonbona. Nedugo posle, menjamo vreme koje nas vodi u dobru kondiciju i pijemo puno kafe da bismo ostali budni do kasno. Ovo tovarenje jetre kafeinom je još jedna stvar koju mora da skladišti da bi vas zaštitila. Posle mesec dana je Dan zahvalnosti i umesto šetnje, jagoda i letnjih salata, jedemo težu hranu. Već na Crni petak se otvara sezona praznika sa kolačićima na poslu, zabavama na kojima se hrabrimo sa par čaša vina do više, šampanjca ili likera od jaja i drugim pretnjama iza svakog ćoška. Dok sve to izgleda kao malo zadovoljstva tu i tamo, to se nakuplja. Ljudi ne znaju koliko dodatnog posla daju svojim jetrama u ovo doba godine. Takođe, ne shvataju koliko su im jetre preotpe-rećene od otrova tokom godina i neredovnog jela. Praznici teraju jetru preko ivice. Priliv uzročnika jetre mogu da prisile organ da posegne za više masti u jesen i zimu (ova mast je razlog zašto ljudi imaju tendenciju da se goje preko praznika) ili da se razmnoži i oslobodi.

Ovaj drugi faktor, oslobađanje, je ono zbog čega osećate emocije kako se približavate kraju kalendarske godine. Baš kao adrenalin, koga jetra oslobada po svom rasporedu, koji je pridodat emocijama, adrenalin pridodat toksinima, koga je jetra prinuđena da oslobodi, može da ukloni emocije. To je nešto kao kada ste na sahrani pre osam godine jeli sendvič sa šunkom da odagnate tugu. Sve vreme, mozak je sačuvao sećanje u svojoj bazi podataka, čak i ako ne možete da se prisetite, a jetra čuva emocionalne informacije zajedno sa jeftinim nitratima, amonijakom i drugim konzervansima iz šunke i neutralizovanu mast, da bi preuzela vašu zaštitu. Pretovarena od svih prazničnih događaja ovih dana, jetri je potrebno da oslobodi nešto što je uzela preko sendviča pre mnogo godina, dajući opet blag osećaj tuge jer su stari uzročnici, koje ste uneli u dane žalosti, putovali vašim krvotokom. Ovo je samo jedan od stotina primera.

Jetra pokušava da zadrži svoju organizaciju, sa različitim odeljcima za različite vrste zaliha toksina, ona ima različite vrste određenih mesta. U Poglavlju 5 sam napomenuo da jetra može da postane smetlište. Da li ste ikada videli prostor za otpad na deponiji? Tamo su hrpe sudopera na jednoj gomili, motora i bicikala na drugoj, konzerve i flaše zajedno i, neizbežno,

razne gomile gde ljudi bacaju krevete, dušeke, kutije, prozore, crepove, dečija kolica, gume od kola i sve ono što bi trebalo da bude razvrstano. Ako se samo jedna osoba stara o tome a više njih odbija da se umeša u to, tada će ove različite hrpe da rastu do prelivanja.

Tako funkcioniše i jetra sa svojim različitim odeljcima za skladištenje, koje koristi u onim momentima kada je, zaista, prenatrpana toksinima i mastima, pokušavajući da ih obradi što brže može. Ubaciće stvari kao što su uzročnici sa sahrane iz sendviča, lak za kosu sa maturske večeri koja je pošla naopako, osveživači iz čekaonice gde ste čekali na loše vesti, drvo otporno na vatru zbog hemijskih suspstanci i višak alkohola iz hrane za poneti kada vam je pukla veza, čak i male količine adrenalina. Jetra nije nemarna kada ih ubacuje sve zajedno, ona je efikasna koliko može biti u datom momentu, sa ciljem da iskoristi hemijske funkcije da razvrsta različite gomile i složi njihov sadržaj kako treba kasnije. Jetra može pristupi ovakvoj organizaciji samo ako njom postupamo kako treba. Mnogo ljudi joj ne pruža potreban predah da bi to uradila – ostavljamo je da bude usamljeni radnik na deponiji, umesto da se udružimo sa njom. Pošto je organizacija razlitih gomila na dnu jetrine liste rada, ona često ne stiže da to obavi. Kada dođe vreme čišćenja radi oslobađanja prostora, to znači pražnjenje ovih gomila. Ishod sendviča sa problematičnim sastojcima ili ostalog različitog otpada, koje jetra gleda da izbaci je žudnja. Zajedno sa tugom, koju ne možete ispratiti unazad do sahrane, dobićete žudnju za šunkom.

U bilo koje vreme, kada se detoksikujete, bilo na zdrav način koji jetra odobrava ili kada je primorana da isprazni neke od gomila da bi oslobodila više prostora, sa odlaskom toksina mogu se pojaviti emocije. Oba slučaja se dešavaju kada je stresno vreme za jetru, koje je biće neprestanog zadovoljenjenja u jesen i zimu i, kao što smo videli, promena godišnjih doba kada jetra oslobađa višak adrenalina iz rezervi. Žudnja je stvar koju prizivate ako ste čitali *Hrana koja menja život.* Žudnja za šunkom pečenom sa medom, dupli sendvič sa slaninom i sirom ili druga opterećujuća hrana u tom slučaju, kada telo nije to koje vam govori da su mu potrebni gvožđe ili proteini. Najbolji način da obuzdate ove žudnje je da ih ne daju i, umesto toga, unositi zdravu hranu, kao iz recepata koje ćete naći kroz seriju *Medicinski Medijum.*

UVEK JE OPROŠTENO

Vaša jetra poseduje banku podataka, što smo pominjali ranije u ovoj knjizi, listu onoga što se doživeli, kao i padove i tokove u životu. Ovo znači da se povrh svega, o čemu smo govorili u ovom poglavlju, trudimo da objasnimo zašto se simptomi češće javljaju tokom promene godišnjih doba, vaša jetra naslućuje vaš šablon da budete tužni preko praznika. Ona zna da

je kraj godine bio težak za vas, opterećen porodičnom situacijom pa kada to počinje da se ponavlja, vaša jetra može postati emocionalna. Ovo znači da u vreme praznika, umesto da trpamo otpad u naše jetre, treba da vodimo računa o njoj još i više.

Srećom, jetra rado oprašta. U isto vreme, ima izazov: mislite da u njoj još nema izgrađenih oproštaja i strpljenja. Vaša jetra, izuzetno osećajna i inteligentna, ima pameti i razloga da zna da vaš um, možda, nije ono što ona gleda. Kada se um ponaša iracionalno, bez logike, donosi odluke koje opterećuju jetru, uz slabu ishranu, lekove i nalete adrenalina. U ovim slučajevima, jetra mora postane i više osećajna i oprašta više – jer vaša jetra ima srce, pošto joj prvi zadatak da čuva srce. U smislu zaštite vašeg srca, jetra mora da se osloni na njega kao što majka ili drugi pružalac nege mora da se prilagodi svakoj potrebi bebe. Kada je um nemaran, nedorastao, neracionalan ili egomaničan, jetra ga drži u ravnoteži vrhunskom hrabrošću.

Emocionalna jetra živi u nama, u vama i meni. Ima srce. Ima pamet. Osećanja. Znajte za sigurno: možemo *da* živimo sa njom ali *ne* bez nje.

Poglavlje XXVIII

PANDAS sindrom, žutica i bolesti jetre kod dece

Svi se mi radamo se jetrama izloženim blagoj opasnosti. Iako mislimo da bebe dolaze na ovaj svet potpuno čiste iznutra, istina je da proces razvoja jetre kod beba počinje mnogo, mnogo ranije. U materici – pa možda čak i u trenutku kada smo začeti – nasleđujemo probleme sa jetrom od svojih roditelja, njihovih roditelja i sve unazad po toj porodičnoj liniji. U svojim jetrama nosimo sve otrove i patogene bakterije od kojih su naši preci bolovali. Plus toga, standardni medikamenti za bebe mogu napuniti otrovima jetre novorođečadi. Tako da, umesto da se rodimo sa jetrama koje funkcionišu na sto posto svojih mogućnosti kao što je to bio slučaj u indijanskoj kulturi pre mnogo vekova, ili bar na devedeset ili devedest pet posto što je slučaj u novijoj istoriji, prosečna zdrava osoba koja se u današnje vreme rodi ima jetru koja funkcioniše na sedamdeset procenata snage u najboljem slučaju. Budući da ne učimo kako da se brinemo o našim jetrama, taj procenat postepeno opada tokom životnog veka – kod nekih brže, kod nekih sporije – u zavisnosti od stepena izloženosti jetre štetnim materijama. Neretko se dešava da u mlađim godinama jetra počne polako da gubi svoja svojstva – rani problemi sa jetrom uzrokovani su mnogim misterioznim zdravstvenim oboljenjima koja se pojavljuju kod beba i dece.

ZNACI I SIMPTOMI BOLESTI JETRE KOD BEBA

Jedan od znakova jesu želudačne tegobe. Nije redak slučaj da novorođenčad ispolje nemogućnost primanja tečnosti, bilo to majčino mleko ili formula bez reakcije refluksa želudačne kiseline. Stvar je u tome što je bebin crevni trakt tek razvijen, pa kada počne da uzima hranu oralnim putem, to predstavlja veliki šok za njen organizam i sistem varenja. Ipak, to je normalan proces u životu i beba od rođenja treba da dobija nutrijente koji su joj potrebni; ponekad se desi poneki problem sa varenjem koji vraća tečnost iz želuca nazad do jednjaka i u usta (dakle, tada beba povraća). U nekim slučajevima beba počne toliko da povraća da je uspaničeni roditelji odmah odvedu na pregled kod pedijatra. Pedijatar veoma često postavi dijagnozu refluksa želuadčne kiseline i zatim predloži uzimanje lekova za suzbijanje tog problema.

Ali, šta zapravo izaziva probleme? Skoro svaki pedijatar strahuje od ovakve posete zato što je medicinskim istraživanjima i nauci refluks želudačne kiseline prava misterija; doktori nemaju da predlože ništa osim mirovanja i medikamenata. Imaju i nekoliko teorija: jedna je ta da se crevni trakt ili želudac kod bebe nisu dovoljno razvili, druga da nisu na dobrom položaju, a treća da su još u procesu razvoja. Teorije su i da je bebin crevni trakt toliko mekan i savitljiv da u određenim položajima vrši pritisak na dvanaestopalačno crevo (vrh tankog creva) tako stvarajući malu prepreku dovoljnu da izazove refluks. U maltene svim slučajevima, pedijatar će reći da će beba to prerasti i prevazići, a najčešće se to i desi. U periodu od jedne nedelje, meseca ili godine, GERB (gastroezofagealna refluksna bolest) će nestati. Ali, nikada neće prestati da postoji zagonetka koja krije tajnu zašto je uopšte i došlo do GERB – a. U nekim slučajevima ako je beba sisala kada se desio problem – krivac će biti majčino mleko. Ova potpuno pogrešna teorija neretko natera majke da se prebace na formulu, pa na neku drugu, samo da bi na kraju shvatile da problem i dalje postoji, te da njihovo mleko nije glavni krivac. Nakon te igre pogađanja, konfuzije i straha, majke često osete potrebe da moraju iznova da se dokazuju i povrate samopouzdanje.

Ono što zapravo stoji iza GERB – a kod beba jesu problemi sa jetrom i žučnom kesom. To su znaci i simptomi onoga što ja nazivam bebeća jetra, kada se jetra muči od samog početka života sa problemima koje je nasledila. U suštini, refluks želudačne kiseline kod beba znači da se jetra muči da proizvede svoju prvu turu žuči. Potrebne su joj male doze jer majčino mleko sadrži više šećera nego masti. Male količine masti koje se nalaze u majčinom mleku su jedine masti koje postoje na ovom svetu, a kojima su potrebne veoma male količine žuči da bi se lako razbile i svarile. Takođe, stvoreno je tako da može istovremeno postojati uz šećer iz majčino mleka i ne prouzrokovati insulinsku rezistenciju ili „sudar", što se veoma često dešava u dijetama kada iskombinujemo masti i šećer. (Na sličan način koegzistiraju i šećeri i masti u avokadu, a to je jedan od razloga zašto je avokado hrana najsličnija i najbliža majčinom mleku.)

Želuci kod beba u početku proizvode samo male količine hidrohlorične kiseline zato što majčino mleko sadrži nizak nivo proteina, a ti proteini koje sadrži su mnogo prilagodljiviji od bilo kojih drugih koji postoje na planeti. Budući da je majčino mleko zapravo hranljiva šećerna vodica, a da je taj šećer već polusvaren, beba ne mora mnogo da vari da bi ga potpuno svarila, tako da nisu ni potrebne veće količine hidrohlorične kiseline.

S druge strane, i te male količine žuči i hidrohlorične kiseline koje beba mora da proizvede su od velike važnosti. Kada je bebina jetra slaba od samog početka, to može prouzrokovati razne probleme sa varenjem jer će doći do jako smanjene proizvodnje žuči i hidrohlorične kiseline. Kada je bebina jetra troma i statična od samog rođenja, puna otrova i toksina nagomilanih

usled konzumiranja različitih lekova u tom ranom dobu, žuč i hidrohlorična kiselina će još više slabiti. Što su manje količine masti i proteina u majčinom mleku, beba će imati sve više problema sa varenjem i rezultirati simptomima sličnim GERB – u koji su doktorima i dalje prava misterija.

ŠTA ZAPRAVO IZAZIVA ŽUTICU

Sada, ako beba usput boluje i od žutice (još jedan simptom bolesti jetre kod dece) – kada su izrazito žute oči, jezik ili koža – doktori odmah prepoznaju o čemu se radi. Međutim, oni opet neće sklopiti kockice i shvatiti da je refluks želudačne kiseline takođe izazvan problemima sa jetrom, jer to nikada nisu učili na taj način.

Teorija o žutici kod novorođenčadi – tačna je; to je samo teorija – zasniva se na tome da je bebina jetra „sveža" i da se još uvek nije dovoljno razvila da bi u potpunosti mogla da ovlada normalnim funkcijama poput procesuiranja, raščlanjivanja i detoksikacije crvenih krvnih zrnca. Što se žutice tiče, uopšte nije stvar u tome. Pojava žutice zapravo znači da bebina jetra pokušava da se izbori sa jako toksičnim zalihama i da se kompletno osposobi da bi mogla prevazići prepreke koje medicinska istraživanja i nauka i dalje ne razumeju – zato što su neke od tih prepreka medikamenti koje beba po rođenju automatski dobija. Sve drugi problemi sa jetrom su nasleđeni prema porodičnoj liniji.

U suštini, pojava žutica znači da je bebina jetra u šoku i da pokušava da pokrene preko dve hiljade svojih hemijskih funkcija, ali da u toku procesa dolazi do kratkog spoja. Zamislite farmera koji odlazi na njivu i pokušava da upali traktor i pokrene motor koji nije radio godinama. Kako daje gas, motor se oglasi i zašišti, možda izbaci malo dima i uz velike poteškoće počne pomalo da „kašljuca". Upravo to se dešava i sa jetrom kod beba. Razne štetne i problematične materije kojima je bebina jetra izložena od samog rođenja funkcionišu kao staro motorno ulje u njoj – da, itekako je moguće da jetra kod novorođenčeta bude prljava jer nasleđuje toksine tokom začećai i iz majčine utrobe. To može biti posledica dijeta koju su njeni roditelji držali pre dvadeset godina, toksina koji se prenose sa generacije na generaciju ili bilo koji drugi faktori koji su imali štetno dejstvo.

Medicinske zajednice nemaju razloga da traže neke druge odgovore kada veruju u teoriju da je žutica uzrokovana nedovoljnom razivjenom jetrom kod novorođenčadi, zato što vremenom ona vremenom nestaje, crvena krvna zrnca se obnavljaju i detoksikuju, a bilirubin se vraća na svoj normalni nivo. Ono što se zaista dešava kod beba je da njihove jetre – nakon početne borbe da profunkcionišu kako treba uspevaju da

se regenerišu, prevaziđu sve prepreke iveoma brzo ponovno uspostave ravnotežu. Kada žutica nestane, to ne znači da su i komplikacije sa jetrom nestale; to ne znači da bebina jetra sada funkcioniše perfektno i da ne postoji drugi znaci problema sa jetrom koje nijedan doktor neće shvatiti na taj način. Nadutost i rast stomačića kod beba su znaci postojećih problema sa jetrom. Bolovi u stomaku i crevne infekcije koje na kraju dobije etiketu parazita, kandide ili celijakije – velikim delom su uzrokovani ozbiljnim problemima sa jetrom.

PČELINJAK PUN ODGOVORA

U većini slučajeva, stomačni problemi kod beba prolaze bez pojave žutice. Može se desiti da se umesto nje ispolje ekcem ili psorijaza, ali nažalost, doktori neće shvatiti da su i te pojave blisko povezane sa problemima unutar jetre. Uglavnom se bebina jetra jako brzo obnavlja, ojačava i isceljuje dok detence raste; refluks želudačne kiseline će nestati i niko nikada neće zaključiti da je jetra bila uzročnik problema. Ako se problemi sa jetrom ponovo jave u nekom periodu života te osobe, niko nikada neće povezati da ti problemi datiraju još iz ranog detinjstva. Eto kako se nečija istinita priča o zdravstvenom stanju usput izgubi; doktori jednostavno ne uspevaju da sklope kockice i razumeju šta se zapravo dešava, te mnoge istine ni ne dospeju na površinu.

Postoji razlog zbog kog medicinska istraživanja i nauka uopšte ne prihvataju činjenicu da se bebe neprestano rađaju sa jetrama u blagoj opasnosti. Kada bi neko identifikovao, kategorisao i adekvatno dokumentovao količine i vrste otrova koje smo nasledili od predaka, pa išli sve do hemijskih fabrika i procesa stvaranja svih toksina koji se danas nalaze u našem okruženju – od pesticida na dekinom travnjaku od nanotehnoloških materijala koji se nalaze na odeći, plastičnim predmetima, pa i virusa koji se naposletku svim ovim hrane – svaka majka na ovoj planeti bi imala još jedan veliki razlog da se bori za svoje dete. Mame bi zaista uspele da naprave promene! Kada bi majke znale da njihove bebe imaju problema sa jetrom nasleđenih od predaka nekoliko kolena unazad, kada bi znale da industrija i farmaceutske kompanije stoje iza svake neprospavane noći i svake posete lekarima – momentalno bi zahtevale da saznaju sve informacije o tome i drže konce u svojim rukama. Ništa ih ne bi moglo zaustaviti! Medicinska istraživanja i nauka nikako ne žele da se to sazna. Bio bi to njihov najveći košmar jer bi njihove teorije o genetskom nasleđivanju bolesti i telima koja napadaju sama sebe istog trenutka pale u vodu, a medicinska industrija bi po prvi put u istoriji bila direktno odgovorna za majke i zdravlje njihovih beba.

ZNACI I SIMPTOMI BOLESTI JETRE KOD DECE

Čačkanje tog pčelinjaka punog odgovora bi takođe otkrilo da ne nasleđuju samo bebe probleme sa jetrom; nasleđuju ih i deca, takođe. Neobjašnjiva konstipacija, bolovi u stomaku, grčevi u crevima i gastritis – sve su ovo simptomi problema sa jetrom o kojima ste čitali u prethodnim poglavljima. Kada se pojave kod male dece, to znači da su ta deca došla na ovaj svet sa jetrom koja nije funkcionisala na svom maksimumu. Takođe, ako dete konzumira potencijalno problematične namirnice kao što su gluten ili mlečni proizvodi, ili ako redovno uzima antibiotike, situacija sa organima za varenja se može dosta pogoršati. Same te namirnice će biti označene glavnim krivcima, ali prava istina je ta da konzumiranje glutena, mlečnih proizvoda i antiobiotika pogoršava stanje jetre koja je već puna patogenih bakterija; na taj način se slabe funkcije jetre što vodi dovodi do konstipacije i drugih digestivnih problema.

Drugi problemi koji se mogu pojaviti kao rezultat onoga što ja nazivam bolesti jetre kod dece – zdravstveno načete jetre u detinjstvu koje nastaje kao posledica nasleđenih toksina i patogenih bakterija – jesu Kronova bolest i ulcerozni kolitis. U slučaju ulceroznog kolitisa, on je jedna od trideset jedne vrste herpesa koji započinju u jetri, a zatim nastavljaju put do debelog creva. Mnoge druge patogene bakterije – uključujući streptokoke – nastanjuju jetre kod dece, zato što ih jetra sakuplja da bi sprečila njihovo širenje do drugih organa i delova tela. Zadatak jetre je da uništi neproduktivne viruse, bakterije i mnoge druge organizme koji žive unutar nje; međutim, ako u jetri postoji dovoljna količina hrane u formi toksina, uključujući otrovne teške metale poput žive i aluminijuma, patogene bakterije mogu sa lakoćom preživeti i postati otporne. Kada se ukaže prava prilika, virusi i bakterije mogu napustiti jetru, izazvati sindrom iritabilnog kolona, razna zapaljenja digestivnog trakta, ali i probleme generalno – poput ranih stadijuma mononukleoze, streptokoka u grlu, infekcije ušiju, akni, bronhitisa, osipa praćenih čirevima, „misterioznih" čireva, otečenih zglobova, povišene temperature i plikova.

Jetra je kod dece odgovorna za zdravlje i opšte blagostanje organizma – mnogo više nego što smo toga svesni. U prilog gorenavedenim simptomima, ali i simptomima na koje ćete naići u drugom i trećem delu ove knjige, jetra kod dece često može proizvesti mnogo toplote, naročito ako puna nagomilanih otrovnih teških metala. Oni su često uzročnici neobjašnjive iritacije, besa, frustracije, pa čak i izliva gneva pred kojima roditelji i staratelji ostaju nemi. Kada se jetra muči da se profunkcioniše kako treba, može doći do smanjenja nivoa glukoze u mlađem dobu, što dalje rezultira gladnom jetrom;

u Poglavlju 13 ćete pročitati više o misterioznom napadu gladi. Takva jetra kojoj fali glukoza može učiniti mališane kenjkavim, umornim, malaksalim usled preniskog nivoa šećera u krvi, ali i pospanim jer se ne izlučuje dovoljna količina adrenalina koja je potrebna kada je nivo glukoze u jetri nizak. Kada dete napuni tri, četiri ili pet godina, uobičajeno je da svi simptomi i poteškoće nestanu, barem privremeno.

PANDAS SINDROM

PANDAS sindrom je još jedno oboljenje koje stvara konfuziju u medicinskim zajednicama danas – nažalost – zato što, kada se radi o našoj deci, uvek želimo samo najbolje za njih, ali i da se stvari urade na pravi način; nikako ne želimo nepoznatu ili misterioznu stranu priče. U ovom trenutku, PANDAS sindrom (Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal infections) zasniva se na teoriji. Simptomi koji ga prate uključuju tikove, grčeve, trzanje i akutne napade opsesivno – kompulzivnog poremećaja, uz zaključak da streptokoke izazivaju autoimunološke reakcije u telu koje kasnije stvaraju ove neurološke probleme.

Medicinska istraživanja i nauka su otkrili da su pre pojave PANDAS sindroma deca često imala infekcije streptokokama, ponekad u obliku povišene temperature praćene osipom – tako da se odmah pretpostavljalo da su streptokoke uzrok. Jedina prava konekcija između streptokoka i ovih simptoma jeste ta što se oba oboljenja mogu pojaviti kod dece. Streptokoke se takođe mogu pronaći kod dece, ali ih ne moraju pratiti navedeni simptomi. Kada su i streptokoke prisutne, radi se o dvostrukoj infekciji, a dva veoma važna faktora kojima se ne pridaje pažnja zaista stoje iza ovih poteškoća.

PANDAS sindrom je u suštini virusna infekcija, jer samo virusi mogu stvoriti faktor odgovoran za opsesivno – kompulzivni poremećaj, tikove, grčeve i trzanje: neurotoksini. Kada su istovremeno prisutne i streptokoke, uglavnom se radi o zajedničkom postojanju dva virusa. Streptokoke ne izazivaju neurološke simptome, niti aktiviraju autoimunološke reakcije koje stvaraju simptome. Neurotoksini su pravi uzročnici problema, a streptokoke ne mogu proizvesti neurotoksin. Čak i da su streptokoke izazvale bilo koji tip zapaljenja mozga, to ne bi prouzrokovalo tikove, grčeve, trzanje i opsesivno – kompulzivni poremećaj. Samo virusni neurotoksini to mogu.

Kada se PANDAS sindrom ispolji kod mališana, to je zato što su bili izloženi velikim količinama žive otprilike u isto vreme kada su „zaradili" i virusnu infekciju. Jedan od glavnih virusa odgovornih za pojavu PANDAS sindroma jeste HHV – 6, kao i mnoge njegove mutacije. HHV – 7 virus izaziva poteškoće u manjem broju, herpes u još manjem, i naposletku, Epštajn

– Barov virus – ali on uglavnom nije odgovoran. U najvećem broju slučajeva uzrok je HHV – 6 koji se hrani živom kojom je dete izloženo, koje god da je poreklo te žive. Medicinski tretmani i lekovi koje dete uzima u ranom dobu u sebi mogu sadržati živu, a istina je i da se deca mogu roditi sa zalihama žive u jetri nasleđenim po porodičnoj liniji.

Kombinacija virusa i žive je sposobna da izazove katastrofu! Kako se virus hrani živom, ispušta veoma visok nivo neurotoksina. Kada ovi neurotoksini dospeju do mozga, oni istog trenutka ulaze u pore neurotransmiterskih hemikalija i izazivaju kratak spoj električnih impulsa, a upravo to uzrokuje simptome opsesivno – kompulzivnog poremećaja, tikove, grčeve, trzanje, pa čak i poteškoće u komunikaciji.

Infekcije streptokokama vrebaju iza ćoška jer koriste svaku priliku kada padne imunitet. Streptkoke nisu samo kofaktor Epštajn – Barovog virusa, kao što ste ranije pročitali u ovoj knjizi; one su i kofaktor virusa HHV – 6, glavnog uzročnika najvećeg broja slučajeva PANDAS sindroma. Ipak, poznato je i svojstveno medicinskoj industriji da svu krivicu svali na streptokoke i telo koje sâmo sebe napada. Logičnije bi bilo da medicinska industrija krivi streptokoke i živu za pojavu PANDAS sindroma, ali to se nikada ne dešava. Bilo bi sasvim prikladno i poželjno da medicinska industrija otkrije da se HHV – 6 virus (koji izaziva PANDAS sindrom) hrani živom, tako stvarajući neurotoksine.

Osipi koji se dovode u vezu sa PANDAS sindromom uzrokovani su dermatoksinima koji takođe potiču od virusa HHV – 6, a koji se svakodnevno hrani živom. To su virusni toksini koji pronalaze put do površine kože – što znači da osip koji medicinske zajednice povezuju sa streptokokama, nema baš mnogo veze sa njima.

Osim toga, skarletna groznica nije bakterijskog porekla, takođe, već virusnog. Medicinske zajednice smatraju da skarletnu groznicu izazivaju streptokoke. Istina je da nju uzrokuje jedna druga vrsta virusa HHV – 6, pa čak i početni stadijumi Epštajn – Barovog virusa koji se hrani bogatim zalihama žive u jetri kod dece ili bilo kom drugom delu tela, te ispušta neurotoksine i dermatoksine koji se ispoljavaju kao skarletni osip.

Medicinske zajednice svesne su toga da je rozeola virusno oboljenje. Glavni uzroci su virusi HHV – 6, a ponekad i HHV – 7. Za razliku od slučajeva skarletne groznice i PANDAS sindroma, medicina se uopšte ne bavi povezanošću rozeole i infekcije streptokokama, iako ona zaista postoji, ali u mnogom blažem obliku te i ne podleže testiranju. Kod dece se i dalje mogu javljati tikovi, grčevi, trzanje i simptomi opsesivno – kompulzivnog poremećaja praćeni teškim rozeola osipom – zato što iza svega toga stoji virus koji stvara neurotoksine i dermatoksine.

Što se tiče PANDAS sindroma, medicinska istraživanja i nauka se uglavnom fokusiraju na streptokoke, koje u ovom slučaju predstavljaju samo još jednu infekciju, a ne uzročnika ili izazivača neuroloških problema. Da bi se razvio PANDAS sindrom, dete mora imati visok nivo žive u telu – bilo kog porekla. U slučajevima kada živa nije prisutna u telu, virusna "eksplozija" ne bi došla do kulminacije u tako ranom stadijumu detetovog života. Možda bi se ta erupcija virusa desila u nekom kasnijem stadijumu u obliku neke druge virusne infekcije obrađene u serijama knjiga Medicinski Medijum.

ISTINA LEŽI U JETRI

Nasleđeni problemi sa jetrom nas mogu pratiti sve do odraslog doba – problemi kod mnogih od nas u veikom broju slučajeva potiču još iz ranog detinjstva ili perioda kad smo bili bebe. Hajde da raščistimo jednu stvar – problemi sa jetrom ne nasleđuju se genetski. Radi se o prenošenju toksina i patogenih bakterija sa oca – tokom začeća – i sa majke – tokom razvoja u njenoj utrobi. Bebina jetra je usko povezana sa majčinom jetrom. Kada su majčina jetra i reproduktivni sistem bogati velikim količinama teških metala kao što su nikl, kadmijum, aluminijum i olovo, bebina jetra koja je u razvoju ih može upiti. Takođe, kada je majčina jetra troma i statična, stvara onu prljavu krv koju smo pominjali u Poglavlju 10; ona još uvek nije predmet proučavanja medicinskih istraživanja i nauke. Kada je majčina krv uprljana i kada beba dobija nutrijente od majke putem pupčane vrpce, nivo toksina će se još više povećati. Budući da u ovom slučaju majčina jetra ne filtrira krv na adekvatan način, bebina jetra će funkcionisati kao filter. Tokom tog procesa, i bebina jetra će pokupiti i upiti izvesnu količinu tih toksina.

Ništa od ovoga nije majčina krivica. Nije njene krivica što su industrije stvorile toksične hemikalije i tako nahranile viruse i bakterija kojima smo svakodnevno izloženi. Nije njena krivica što u školi nije naučila kako da se pravilno stara o svojoj jetri. Nije njena krivica to što doktori nisu znali kako da testiraju jetru na tromu jetru i prljavu krv, niti kako da se očisti od njih. Nije njena krivica to što pedijatri nisu imali adekvatan trening i shvatili prave uzroke misterioznih oboljenja kod dece i beba, kao što su digestivni problemi, problemi sa kožom i druga stanja. Nije to očeva krivica, a ni doktorova. Ponavljajte ovo sa mnom – nije naša greška!

Najvažnije je da razumete gde leži prava istina – a ona leži u jetri. Vašoj jetri, bebinoj jetri, dečijoj jetri: sve su to dragocenosti koje morate čuvati životom – a sada konačno imate i prava sredstva za to.

Poglavlje XXIX

Imunosistem jetre i hepatitis

Kada oboljenje zadesi jetru bez vidljivih simptoma, na osnovu kojih bi lekar video šta nije u redu ili kada jetra ne reaguje na terapiju, iza sebe ostavlja klasifikaciju hepatitisa A, B, C, D ili E i lekari je često dijagnostifikuju kao misterioznu autoimunološku situaciju. Ovo je osnovni primer kako hronično oboljenje biva pogrešno shvaćeno i kako pogrešne teorije o autoimunitetu postaju bitne. Neki lekari širih vidika je nekada označavaju kao *autoimunološki hepatitis,* verujući da čak, iako nije u pitanju lako prepoznatljiv oblik, nije potpuno napustio oblast hepatitisa. Idu ka nečemu. Svaka upala jetre, koja se nazivaautoimunološkom ima veze sa hepatitisom, povezana je sa hepatitisom A, B C, D ili E.

ZAPALJENJE JETRE

Za bilo koju upalu jetre, dijagnoza je sivoj zoni. Ne postoji čarobno dugme koje će vam na stisak pokazati koje ste slovo azbuke dobili. Nalazi krvi ih ne razlikuju jer ono što se zaista analizira su enzimi jetre i nivoi bilirubina da bi se videlo da li je jetra disfunkcionalna, moguće prisustvo antitela i belih krvnih zrnaca da bi se video poremećaj u krvi i, naravno, prisustvo zapaljenja. Ako povišeni nivoi ubica ćelija i drugih limfocita kao što su bazofili, neutrofili, monociti ili testovi imunoglobulina (lgG) ukazuju na novu infekciju ili postinfekciju neke vrste, to nije dovoljno za razlikovanje različitih vrsta hepatitisa pa prelazite na drugi test: kada lekar pritisne jetru, da li osećate bol? Da li je zona jetre osetljiva? Ako je odgovor ne, lekar nastavlja da opipava zonu, on/ona će biti zbunjeni i početi da isključuju mogućnosti hepatitisa A, B, C, D ili E. Treći test je kako jetra izgleda na snimcima MR, CT, PET ili na ultrazvuku. Da li se vidi ožiljak na tkivu? Oštećenje ćelija? Da li je u njoj zbrka? Da li je začepljena? Sva ova pitanja vode ka dijagnozi – ili ne? Sa svim ovi razlozima zajedno, još uvek nećete dobiti dijagnozu koja je sto posto tačna.

Ako je upala jetre kod nekoga prisutna dugo vremena i u tom momentu je akutna, zajedno sa snimcima koji pokazuju da nema ožiljka na tkivu, možda će biti svrstana u hepatitis A. Ako je upala prisutna kraće vreme, akutna sa blagom temperaturom i sa povišenim belim krvnim zrncima, opet

može biti svrstana u hepatitis A. Ako je nečije stanje više hronično, sa dugim upalama koje nisu akutne, na snimcima se vide mali ožiljci, sa povišenim ili sniženim belim krvnim zrncima, kombinovani sa blagom temperaturom i povremenim bolovima u abdomenu, može biti svrstano u hepatitis B.

Ako kod nekoga snimci otkriju više oštećenja, povreda ili ožiljaka na jetri, kao što je fibroza ili blaga ciroza, ili povišeni enzimi jetre u analizi krvi pokazuju da je ono što se pojavljuje dugotrajna upala, antitela pokazuju dokaz moguće infekcije iz prošlosti ili povećana bela krvna zrnca, što može biti dijagnostifikovano kao hepatitis C.

Ako jetra pokazuje obimna, hronična oštećenja sa fibrozom i cirozom u različitim delovima jetre i blage nekancerozne povrede, hroničnu upalu i otok, probleme bilirubina i veoma povećane enzime, dijagnoza će ukazati na hepatitis D, sa hepatitisom B u pozadini. Opet, ovo su vidljiva stanja, sa teorijama u pozadini vidljivog. Redak je slučaj da u hroničnim bolestima dobijete pravi odgovor.

Konačno, šanse da ćete dobiti dijagnozu hepatitisa C su da, ako odete kod lekara zbog stalne temperature, stalnog bola u abdomenu sa desne strane, malaksalosti i veoma intenzivnog umora, kao i povećanog bilirubin i enzima jetre, CT, MRI, PET skeneri ili ultrazvuk otkriju upalu, onda ste mnogo putovali.

Ako niste mnogo putovali, ovi faktori u početku mogu voditi u dijagnozu hepatitisa A, mada ako postanete bolesniji i to ne može sprečeno, onda dijagnoza može biti promenjena u hepatitis E.

Vidite kako nema „hepatitisa A virusa", „hepatitisa B virusa", „hepatitisa C virusa", „heptaitisa D virusa „ ili „hepatitisa E virusa" koji odreduje svaku klasifikaciju? Dijagnoza se zasniva na nagađanju predočenih simptoma, eksternih pregleda, zamišljanja i posrednih rezultata testova. Neki od ostalih uobičajenih pokazatelja za kojima lekari tragaju su nešto nalik simptomu gripa, temperature i žutice (žutilo u očima i boji kože). Ako se ništa ne doda što bi dalo smisao, onda je stanje pacijenta obično gurnuto u idiopatiju (značenje: nepoznato), hrpu autoimunoloških oboljenja jetre, bez hepatitisa. Hepatitis tipa A, B, C, D i E je zapravo misterija. Oni su samo obeleženi što izgleda kao su razumljiviji, nego što to jesu.

Čudo je što medicinski svet prepoznaje hepatitis kao virusni. To je ogroman, pozitivan pomak. Kada ne postoji po jedan odvojeni virus za sve, kako to oni zamišljaju, onda je virus umešan. To je samo jedan virus koji je nepoznat medicinskoj nauci i straživanjima, čak su i mislili na oznaku „hepatitis virus", oni je pojačavaju, čak i lekarima, kao da su izdvojili po jedan virus za posle. Oni, zapravo, vide promene u simptomima a ne drugačije viruse;

medicina nema dokaza da postoji pet različitih virusa hepatitisa, oni čak i ne znaju koji je virus u pitanju.

PRISTRASNA DIJAGNOZA

Najobičnija informacija koju čujete u vezi sa hepatitisom C jeste da ga možete imati decenijama bez problema pa se pojavi kasnije. Ako se brinete da ga imate, možete da odmah otrčite kod lekara da vam uradi laki test na hepatitis C. Ovo je promašaj i potpuno nerazumevanje za ono što se dogada u nečijoj jetri.

Da razjasnimo malo. Prvo, taj „laki test" nije baš jasan. To je ista zbirka dijagnoza koje smo već pomenuli: kako jetra izgleda na CT, PET ili MRI snimcima? Kakva je analiza krvi? Da li pokazuje uvećane enzime jetre? I tako dalje. Ništa od ovoga ne prepoznaje tzv. virus hepatitisa C. Ako su tražili određeni virus, našli su se u škripcu jer ne znaju još kako virus izgleda. Virusna postavka je samo teorija – dobra teorija u ovom slučaju ali još uvek nedokazan, pravi odgovor. Čak i kada pokazuju slike onoga što su videli pod mikroskopom,to im je nejasno. To je deo gde oni greše u razumevanju hepatitisa C i drugih hepatitičkih oblika.

Još malo o dijagnostici: posle analiza krvi i praktične provere mekoće, postoji snimanje. Ako postoje vidljive ciste i tumori, uvećanje organa, često posežu za biopsijom da sa uzorka tkiva provere oštećenja, ožiljke na ćelijama jetre i ćelije raka. Ako je rak odbačen, nema zapaljenskog procesa, test krvi je u granicama normale, nema benignih cista, onda nema ni hepatitisa C. Sa druge strane kod nekih lekara, čak i kada je jedan test krvi pozitivan, onda je to „da" za hepatitis C jer postoji naznake. Blagu disfunkciju jetre možete, dok pucnete prstima, imati kao dijagnozu hepatitisa C, pre nego što je vaš lekar popio drugu šoljicu kafe ujutro.

Izuzetak je kada postoji degenerativno tkivo jetre. Ako je uočen ožiljak ili fibroza jetre, pacijent će se suočiti sa pitanjem koliko alkohola unosi. Ako je odgovor da pije redovno normalnu količinu alkohola i to dugo vremena, verovatno će biti izbačen iz dijagnoze hepatitisa C i ubačen u kategoriju ciroze. Ova siva zona je ogromna. Ako osoba sa simptomima oboljenja jetre pije martini ili druge koktele samo vikendom, reći će joj da ima hepatitis C, dok drugoj osobi koja pije par piva svako veče reći da ima cirozu. To je subjektivan način. Ako medicinska nauka i istraživanja žele da prepoznaju viruse hepatitisa, moraju biti u mogućnosti da ih testiraju i izvedu prave, tačne, konačne zaključke za sve slučajeve ponaosob, umesto da se zaglave u igri pogađanja sa teorijama sive zone. Tamo nema sive zone. Diagnoze se ne bi donosile golim okom, zasnovane na životu. Ovako

se ne postavljaju dijagnoze. U medicinskoj industriji, hepatitis C je stepen, ne identifikacija. To je bolest uzroka.

Isto, ograničeno mišljenje važi i za upotrebu lekova. Ako se simptomi razvijaju kao laka groznica, bol u predelu jetre i uvećani enzimi i ako ste povremeni korisnik lekova (bolje nego redovno na recept), dobićete dijagnozu hepatitisa B ili C i biće vam rečeno da je to zbog neurednog načina života, bolje nego što je ne – hepatitična dijagnoza koju dobije onaj koji ne koristi lekove sa istim simptomima. Čak i ako neka osoba koristi lekove na recept redovno, može da prode bez dijagnoze hepatitisa. To je subjektivno.

Tu je i jedan stari medicinski pogrešan korak: ako osetite malu nelagodu u predelu jetre, na MRI ili ultrazvuku se pokaže laka upala, test krvi pokaže blago povišene enzime jetre, poremećena bela krvna zrnca a još ste homoseksualna ososba, vaši simptomi će biti dijagnostifikovani kao hepatitis A, B ili C, dok će neko sa istim simptomima, ko nije homoseksualac, proći bez te dijagnoze – opet, medicinske zajednice ne prepoznaju virus koji im dozvoljava uvid u ono što se događa. Lekarska obuka ih uči da je seksualna orijentacija ljudi faktor u dijagnozama koje donose. Viđao sam da se ove pristrasne dijagnoze dešavaju ljudima godinama; pristrasnost nije govorila o širem svetu. Mada danas nije česta kao pre 10 ili 20 godina, ona nepravedno postoji.

Uz upotrebu lekova istina je da mnogo ljudi koji žive tzv. čistim životom obolevaju od jetre kao i oni koji uzimaju lekove. Bilo koja vrsta lekova, bilo da je povremena ili redovna, slabi imunosistem. Ako ste pacijent sa 10 recepata za razne bolesti – protiv bolova, za spavanje, antidepresivi, antipsihotici, protiv visokog pritiska, protiv šećera i tako dalje – jetra će se suočiti sa većim izazovom nego kod nekoga ko povremeno uzima lekove. Sa oslabljenim imunitetom bićete osumnjičeni za virusnu infekciju. Razlika je što zavisnici od heroina saznaju da imaju heptatits B ili C, čak i ako se kunu da koriste samo čiste igle za svaku upotrebu. Lekar neće poverovati. Oni to nazivaju različitim virusom, zasnovanim na onome što radite drugačije.

ŠTA ZAISTA UZROKUJE HEPATITIS

Medicinskim organizacijama je rečeno da postoje različite vrste virusa koji ulaze u jetru – virus hepatitisa A, virus hepatitisa B, virus hepatitisa C, virus hepatitisa D i virus hepatitisa E – i skoro da su u pravu što veruju. U pozadini hepatitisa je virus, premda može biti jedan sa više mutacija. Taj virus je Epštajn – Bar, isti virus koji uzrokuje mononukleozu. Isti virus, zbog koga se uvećava slezina kod mnogo ljudi, koji imaju obolelu jetru. Isti virus

o kome sam napisao celu knjigu, „Lečenje tiroidne žlezde", je uzročnik stanja tiroidne žlezde, takođe.

EBV sa namerom voli da se naseli u jetri i može da leži skriven godinama ili decenijama. Kada stručnjaci kažu da možete imati hepatitis C godinama a da to i ne znate, u pravu su. Možete imati EBV u jetri ceo život, pre nego što će telo imati simptome koje će vaš lekar da istraži.

Kroz život osobe, EBV može razvijati odnos sa njenom/njegovom jetrom – stalan odnos, koji može biti plodan ili ne. Iz početka, EBV je bio blagotvoran virus, koji je održavao brzinu imunosistema. Kada se ne brine o jetri, imunosistem nije pažen i ispunjen, onda uzročnici mogu da se uvuku i naprave probleme. Uz prave uslove – sa adrenalinom iz problema, lekova na recept, bez ideje o važnosti redovne ishrane, vremenom EBV može da načini štetu na jetri, koja se može videti kroz rezultate testova i, često, dobiti dijagnozu hepatitisa. Sa druge strane, ako se hranite redovno, pazite na telo i jetru, EBV može ostati bespomoćan, sprečen da izaziva oštećenja pa se možete lečiti.

Mnogo osoba kroz ceo život imaju virusno stanje jetre niskog intenziteta, koje vodi ka dijagnozi ili zbunjućoj nedijagnozi. Mnogo ljudi dobije dijagnozu hepatitisa zbog virusnih jetri. Stotine miliona ljudi nemaju dijagnozu, i, jednostavno, hodaju sa virusnom infekcijom jetre niskog intenziteta, bez saznanja šta je uzrok njihovih simptoma i drugih problema.

Ne razvije svako ko ima EBV, hepatitis automatski. On je samo određena vrsta virusa koji, ako se o njemu ne vodi računa, može da uzrokuje veliko oštećenje jetre. Hepatitis E, na primer, ima nekoliko virusnih infekcija veoma agresivne mutacije EBV, koja se u velikom broju slučajeva pokupi iz spoljnih izvora. Čak i u ovom ekstremnom slučaju možete povratiti kontrolu.

BUDUĆNOST HEPATITISA

Dok medicinska nauka i istraživanja ne znaju ništa o EBV kao uzroku hepatitisa, koja osobina EBV uzrokuje određeni oblik hepatitisa, *kako* uočiti EBV u jetri, ne samo u krvi, neće biti u mogućnosti da poboljšaju dijagnostiku. Razlike između različitih osobina i mutacija EBV koje izazivaju hepatitise A, B, C, D i E, kao i imuni hepatatitis, mogu biti prefinjene. Postoji preko 60 oblika EBV i neki uzrokuju više štete na jetri nego ostali u pravim uslovima, što opet ostavlja sivu zonu. Dodajte tome stanje vašeg imunosistema, način brige o telu, kojim drugim patogenima i uzročnicima stanja jetre koje ste nasledili i bili izloženi, faktorima iz okruženja i

još prefinjenosti koja utiče na to kako se jedan poseban slučaj hepatitisa predstavlja protiv drugog.

Medicinska nauka i istraživanja će morati da se naviknu na razlike u slučajevima hepatitisa, kao i da stalno proširuju azbuku hepatitisa, kada uvide da postoji više stanja jetre nego što je iko očekivao. Nastaviće da gledaju sve više i više mutacija EBV, bez shvatanja onog što vide, nastaviće da dodaju u niz hepatitisa, kao što je učinjeno sa streptokokom. Kako budu dodavali hepatitise u niz, shvatiće da je to samo spisak jer medicina još nije prepoznala virus u pozadini svega. Ako budu shvatili, daće mu pogodan naziv: EBV. Zapamtite da je sve, što se odnosi na hepatitis, samo zauzimanje mesta u šemi za stanja još neotkrivena. Spiskovi samo prepoznaju različite načine puteva bolesti u jetri, ne sam virus, koji je i dan danas nepoznat. I neće nikada, jer su različiti oblici hepatitisa označeni kao različite mutacije EBV, koje privlače puno pažnje na ovaj virus, koji žele da zakopaju i zaborave. EBV ima forenzički trag koji može da optuži mnogo industrija.

AUTOIMUNA JETRA

Da se malo sklonimo od hepatitisa. Virusna jetra ne izaziva samo hepatitis. Može da ima i druge pravce – virusna jetra igra ogromnu ulogu u svakom poremećaju autoimuniteta koji postoji. Ako imate bolove u stomaku, RA, lupus, Lajmsku bolest, PANDAS, sarkoidozu, reumatičnu groznicu, mononukleozu, sklerodermu, Sjorgensenov sindrom, dijabates tipa 1, lišajnu sklerozu, vitiligo, ulcerativni kolitis, Grejvovu bolest, Žilijen – Bar sindrom, Hašimotov tiroiditis, fibromijalgiju,autoimunološki hepatitis, Adisonovu bolest, optički neuritis, sindrom ukočenosti, Eler – Danloov sindrom, endometriozu, Kronovu bolest, Kaslemanovu bolest, Rejnoov sindrom, sindrom nemirnih nogu, međuprostorni cistitis, mladalački artritis, MS, Menijeovu bolest, ME/CFS, poliglandarni sindrom, ili bilo koje drugo stanje ili oboljenje, virus, stvarno govoran za to, stanuje u vašoj jetri.

Na svim instancama nam je rečeno da telo napada samo sebe, što uopšte nije slučaj. Vaše telo je uvek na vašoj strani i nikada se neće okrenuti protiv vas. Ovi simptomi i stanja su stvarni, mada su znak virusne aktivnosti. Bez obzira na to koju vrstu autoimunološkog problema imate, virus je u pozadini, i jedno od njegovih staništa u vašem telu je jetra. Različiti virusi, napori, različita hrana za viruse uzrokuju različita autoimunološka oboljenja i simptome pa virusna jetra ne prelazi automatski u hepatitis. Virusna jetra može uzeti totalno drugačiji oblik, onaj koji neće previše okriti njegovo prisustvo u jetri. Nije bitno koji je virus ili šta izaziva, ipak, ako povedete brigu o jetri u svetlu saznanja da ona zadržava patogene, na putu ste da uradite nešto za vaše probleme autoimuniteta, nego da živite u strahu od toga šta će vam vaše telo učiniti sledeće. Vaše telo vas bezuslovno voli.

PONOVNO STICANJE KONTROLE

Sada imate kontrolu, shvatajući šta dovodi do stanja jetre, dijagnoze hepatitisa ili upale slezine. Možete biti zaslepljeni od lekara još 10, 20 ili 30 godina od sada, a možete očistiti jetru sada i u potpunosti izbeći stanja jetre ili lečiti i preokrenuti hepatitis ili neko drugo oboljenje jetre koje već imate. To je snaga znanja. Da bismo krenuli napred, treba da ukrotimo virusne aktivnosti. Znajući šta se stvarno dešava, umesto da se kasnije molimo, znamo kako da se zaštitimo na adekvatan način, što znači sve.

Poglavlje XXX

Ciroza jetre i ožiljci na tkivu jetre

Kada čujemo termin ciroza jetre odmah u glavi stvorimo sliku osobe – što je veoma pogrešno – koja je vodila nezdrav i neredovan život, te konzumirala velike količine alkohola i droge. Ovo nije pravi način sagledavanja situacije; ipak, istina je da su zavisnost od narkotika i alkohola često okidači i vodeći uzročnici bolesti jetre. Kao što ste i pročitali u prethodnom poglavlju, kada je virus prisutan u jetri, konzumiranje narkotike i alkohola obara imunitet, te je virusima mnogo lakše da napadnu tada. Takođe, alkohol i narkotici mogu malo po malo i tokom godina nanositi povrede jetri, tako da se u nekom trenutku desi kulminacija. U kombinaciji sa virusom u organizmu mogu stvoriti ožiljke na tkivu jetre, što je samo početak procesa trajnog oštećenja jetre. Dakle, ne samo da se naše mišljenje o ovome ne sme zasnivati na osuđivanju drugih ljudi koji boluju – što nas i sprečava da im pružimo podršku i izrazimo saosećanje – ali nas sprečava i da sagledamo širu sliku i saznamo prljavu tajnu.

PERICIROZA

Hajde da probudimo crva sumnje medicinskom svetu i kažemo da je jedan od razloga zašto ovaj tajna nije otkrivena zato što ni medicina ne zna za nju i da milioni ljudi – preko jedne milijarde na globalnom nivou – hodaju unaokolo sa stanjem koje ja nazivam periciroza, stanjem koje medicinske nauke neće otkriti još nekoliko narednih decenija. Periciroza je tranzitni period pre ciroze koji se može ispoljiti u vidu različitih tačkica na jetri i proći neprimećeno jedan duži vremenski period.

Neverovatno veliki broj ljudi konzumira narkotike i alkohol na svakodnevnom nivou; toliki da je to maltene nemoguće statistički ispratiti. Takođe, mnogi uzimaju i razne lekove na recept za svoje trenutne ili hronične bolesti. Ali, činjenicu da jetre većine nas sadrže velike količine virusa, bolje i da ne pominjem! Periciroza se može ispoljiti kod osobe koja svake druge večeri popije po čašu vina, jede previše crvenog mesa ili uzima lekove na recept za hroničnu bolest već dvadeset godina. Međutim, u mnogim slučajevima periciroza i ciroza se ne ispoljavaju kao rezultati oštećenja jetre usled previše alkohola, lekova ili narkotika. Još veća grupa njih jeste na samom pragu peri-

ciroze, a da to i ne shvata. (Pre – ciroza je stanje koje dobija sve veću pažnju u medicinskom svetu; to je blaži i rani stadijum ciroze vidljiv na pregledima. Periciroza se javlja u mnogo ranijem stadijumu i još uvek se ne može otkriti skeniranjem.) Zašto ne bismo samo stigmatizovali sve žive i osudili ih na život pun prekornih pogleda i negodovanja?

Znakovi periciroze nisu ni na kraj pameti doktoru kod koga ste otišli na pregled, posebno zato što to stanje još uvek nije dokumentovano – naravno, ni doktori nemaju prava sredstva da bi ga detektovali. U kom god stanju da se nalazi jetra – zato što je sama po sebi veoma dobra i izdržljiva u stresnim situacijama – znakovi oboljenja se uglavnom ne pojavljuju u ranim stadijumima sa obzirom na to da današnja tehnologije i nije mnogo uznapredovala što se tiče pregleda i testiranja jetre. Zamislite da se vozite putem; ne možete se izgubiti jer vam navigacija ili kompjuter u automobilu pokazuju pravac. Merač nivoa goriva na kontrolnoj tabli će vam u svakom trenutku pokazivati koliko goriva je ostalo u rezervoaru. Možete proveriti vremensku prognozu pritiskajući dugme na kompjuteru, ugrađeni termometar vas obaveštava kolika je trenutna temperatura. Ako guma počne da se izduvava, senzor će vam to odmah dati do znanja. Ali, šta bi se desilo da nemate na raspolaganju ovakvu pomoć i obaveštenja? Ne biste imali merač gorivo koji bi vas obaveštavao koliko ga je još ostalo, ne biste imali pojma kakvo će vreme biti u toku dana, ne biste bili sigurni kojim pravcem idete – ne biste imali čak ni papirnu mapu u odeljku za sitnice, kao što je to bio slučaj nekada – niti biste znali da li je neka od guma počela da se izduvava. Šta da se merač ulja pokvari, pa da ne možete ni da proverite nivo ulja u motoru? Vozili biste naslepo i lutali unaokolo sve dok vas konačno nešto poput izduvane gume, ćorsokaka, pregrejanog motora ili oluje – zaustavilo. E, u takvoj se situaciji danas nalazi jetra na osnovu medicinskih istraživanja i nauke.

Kao što ste već pročitalu u Poglavlju 9, trenutni načini za ispitivanja i testiranje jetre se još uvek rade „naslepo". Nema načina da saznate o potencijalnom problemu koji imate, sve dok se jednog jutra ne probudite saproblemom. Akutni napad bola sa desne strane abdomena i mučnina vas istog trenutka šalju kod lekara, gde će magnetna rezonanca, kompjuterizovana tomografija, pozitronska emisiona tomografija ili ultrazvuk otkriti oštećenja koja se već godinama tu stvaraju. Budući da su moderna oprema i današnje razumevanje jetre generalno ograničeni, ta oštećenja se nisu ni mogla uočiti u ranijim stadijumima – dok su još bila u fazi periciroze i nisu stvarala probleme. Jetra se danas ne smatra važnim delom i temom medicinskog sveta. Ona jednostavno sedi u zapećku i odaje utisak kao da rani stadijumi oštećenja nisu dovoljno bitni. E, baš zato morate uzeti stvar u svoje ruke kada se radi o jetri! Morate voditi računa o sopstvenom telu i životu.

Kada živite sa oboljenjem jetre za koje i ne znate, dešava se to da samo jedna kap može preliti čašu i ukazati na oboljenje koje se stvaralo decenijama

unazad. Kada počnu da se stvaraju oštećenja na jetri, dovoljna je da se desi i najmanja sitnica koja će dovesti do puta bez povratka. E, tako izgleda život osobe koja boluje od periciroze (za koju i ne zna). Hoće li ovo ili ono biti ta kap koja će preliti čašu? Mi često koristimo izraze: „budite malo blaži prema svojim prijateljima" i „budite malo blaži prema sebi". Trebalo bi da počnemo da govorimo i: „budite malo blaži prema svojoj jetri."

Tokom života pijemo razne lekove koji nam pomažu u izlečenju raznih bolesti. U međuvremenu, isti ti lekovi mogu izazvati sopstvene probleme ako nismo dovoljno pažljivi. Ako uzimamo lekove prepisane od strane renomiranih doktora koji imaju pravu sliku vašeg zdravstvenog stanja, onda je to u redu. Ne zaslužujete da živite živote uz bolove, anksioznost i druge simptome zbog kojih morate da pijete lekove. Kada ste pod terapijom, zaisza morate biti pažljiviji i nežniji prema svojoj jetri i održavati nekakvu ravnotežu. Ako istovremeno uzimate još neke lekove, toksini će se nagomilavati unutar jetre, doći će do manje virusne infekcije – koji uglavnom svi i nosima u organizmima – popićete malo više jedne večeri i tako narušiti ravnotežu. Problemi se jetrom se neće tako brzo ispoljiti kod osoba koje konzumiraju previše alkohola, to je proces koji može da traje godinama. Ipak, bez obzira na to što je proces spor, krajnji rezultat će uvek biti isti.

OŽILJCI NA TKIVU JETRE

Ciroza je proces u kom dolazi do oštećenja ćelija jetre brže nego što se one mogu obnoviti. Prosto i jednostavno. Samo milioni Amerikanaca imaju ožiljke na tkivu jetre, a ljudski životi, situacije i okolnosti mogu varirati tokom celog procesa. Kada je nečija jetra troma i statična zbog zadržavanja prevelike količine toksina, na dobrom je putu da omogući stvaranje ožiljaka na tkivu.

U velikom broju slučajeva, zapaljenske reakcije se dešavaju usled delovanja jednog ili više virusa unutar jetre. Ako agresivni virus ili bakterija koje nije lako neutralisati prođu pored belih krvnih zrnaca koji pripadaju hepatičnoj arteriji i veni jetre, patogene bakterije mogu razviti otpornost i prouzrokovati ozbiljne probleme. Epštajn – Barov virus, primera radi, može lutati hodnicima „škole" bez prolaska kroz hodnik, praviti smicalice i stvarati svoju vrstu ožiljaka na tkivu, koje je potpuno van radara medicinskih zajednica.

Ožiljci na tkivu jetre stvaraju se vremenom, onda kada ćelije jetre više nisu u mogućnosti da se obnove u predviđenom vremenu i pre nego što nova tura „uljeza" stigne do nje – oni mogu poticati od toksičnih namirnica, toksičnih supstanci u krvotoku, pesticida ili drugih hemikalija, prepisanih lekova i sličnih materija. Kod mnogih ljudi se simptomi neće ispoljiti sve dok jetra ne postane prepuna štetnih materija i otpada – odnosno, otrova i pa-

togenih bakterija – i doktori do tada neće znati da nešto nije u redu. U svim slučajevima koji nisu u vezi sa konzumiranjem alkohola, narkotika i lekova, jednostavno se neće znati šta je zapravo stvorilo ožiljke.

Mikroadhezije koje sam pomenuo u Poglavlju 6, „Vaša jetra koja pročišćava" mogu doprineti stvaranju ožiljaka o kojima govorim ovde, iako se problemi dešavaju uglavnom samo kada situacija izmakne kontroli. Iako su te prirodne mikroadhezije napravljene kao zaštitna mera da bi se održavao nivo toksina koji može da se kontroliše, kada se dođe do određene tačke virusi i drugi visoko toksični uljezi mogu stvoriti svoje mikroadhezije, pa čak i lezije. Kada se jetra suočava sa ovakvim brzinskim tempom odumiranja ćelija, menja se i prelazi u mod preživljavanja. Zdrave ćelije jetre ne mogu preživeti u zonama opasnosti, tako da jetra mora štititi i sebe i vas čisteći delove na kojima su najveće količine nagomilanih toksina, baš kao kada podmornica propušta pa se mora zapečatiti rupa iako možda još ima ljudi u njoj. Život jetre zavisi od toga koliko jetra može da „odstupi" od tih oblasti zahvaćenih toksinima, a koje su izgubile svoje funkcije – mora otići izvan svog prirodnog procesa koji ima problema u funkcionisanju i raditi na nivou u kome nema baš mnogo kontrole, jer ono što se dešava se već izmaklo kontroli. Zajedno grupiše cele oblasti mikroadhezija, te se stvara više ožiljaka na njenom tkivu. Srećom, jetra takođe poseduje ugrađeni bezbednosni mehanizam.

JOŠ NEKE ZAŠTITNE MERE

Zaštitne membrane prolaze kroz i preko naših jetri. Te tanke, fine i delikatne tračice imaju ulogu barijera, tako da nikada ne dođe odjednom do oštećenja cele jetre. Nepoznato je medicinskim istraživanjima i nauci da jetra pokušava da zadrži, na primer, oštećenje uzrokovano pesticidima na jednoj svojoj strani, tako da ne dospe do drugih delova organa. Membrane su živi zidovi koji se prilagođavaju i uče kako da se zatvore u ključnim momentima i tako otežaju prolazak uljezima. Setite se jedne od onih klasičnih priča koje su nam govorili stariji o odlascima u školu u nekim ranijim vremenima, kada se hodalo po pet kilometara u jednom pravcu po snegu i ledu, bušnih cipela, knjigama u rukama i bez rukavica i prolazilo dužim putem jer nije mogla da se obiđe komšijina ograda. E, upravo to je cilj ovih mikroskopski tankih membrana: da nateraju uljeze da krenu dužim putem da ne bi svi došli do jetre istovremeno. Ili, zamislite ih kao brane koje drže toksine što duže mogu.

Eto zašto se ciroza razvija sporo i tiho, i to zahvata jedan po jedan deo jetre. Bezbedni mehanizam jetre ugraden u ove membrane omogućava obnavljanje ćelija u određenim delovima, dok su istovremeno drugi delo oštećeni. U suprotnom bi se cela jetra „spržila" istovremeno. Iz ovog razloga se i nivo alkohola u krvi sporije podiže kada osoba pije. Membrane u početku

drže alkohol podalje, tako da ne preplavi jetru u tom prvom pokušaju. Kako alkohol putuje dužim putem i ako osoba pije celu noć, više delova jetre će se brže puniti i dostizati granicu.

DOZA SAOSEĆANJA

Kada ljudi imaju ožiljke na površini kože, konstantno su u potrazi za tim magičnim melemom koji će ih brže zaceliti. Niko nikada ne želi da ima neku manu ili boru. Ljudi rade neverovatne stvari da bi shvatili šta najbolje odgovara njihovoj koži. Istina je zapravo da prljava krv iznutra sprečava ožiljke da zacele. Kada je toksična i puna nagomilanih otrova – kao nakon nekoliko čašica alkohola – kiseonik ne dospeva do dubokog nivoa kože (tamo gde je tkivo oštećeno), što sprečava telo da se pobrine za ožiljke iznutra. Svi pokušavamo da zalečimo ožiljke na tkivu sa spoljašnje strane, ali kada je jetra u pitanju, ožiljci se moraju lečiti iznutra.

U slučaju jetre, sve što je bitno se nalazi unutra i van domašaja, te se i lečenje mora sprovesti dubinski i iznutra. Prljava krv može takođe sprečiti zaceljenje unutrašnjeg ožiljka na tkivu i budući da ta prljava krv dolazi iz preopterećene jetre, biće jveoma teško zaceliti taj ožiljak ako ne vodimo dovoljno računa o njoj.

Ovo je situacija kada dobre, prirodne, pročišćavajuće i protivvirusne namirnice zaista igraju važnu ulogu. One guraju patogene bakterije i druge uljeze izvan jetre gde ih naoružani čuvari (bela krvna zrnca) jetrinog imunosistema prepoznaju i pokušavaju da „zarobe" ili unište, pa čak i odbace virusne ćelije van koristeći se tehnikom nalik na puštanje vode u toaletu; tamo ih bela krvna zrnca koja lutaju unaokolo mogu takođe zarobiti – a to je jedan veliki korak ka izlečenju. Moćni antivirusni lekovi o kojima ćete čitati u Poglavlju 37 vam mogu pomoći taman onoliko koliko je potrebno. Takođe, biće vam potrebni antioksidanti da biste izlečili ožiljke na tkivu, jer oni u suštini sprečavaju jetru od odumiranja. Antioksidanti se mogu naći u voću i povrću koje nauka i medicinska istraživanja još nisu otkrile, a koje imaju ključnu ulogu u smekšavanju tkiva na kome su ožiljci i obnavljanje jetre. Ako ne unosite puno masti i konzumirate hranu blagotvornog dejstva po jetru, sprečićete pojavu periciroze, pa i ciroze.

Izreka „znanje je moć" nije mogla biti tačnijia nego sada, posebno kada se radi o životu sa stanjem za koje mi ljudi ne pokazujemo dovoljno saosećanja. Vratite se na ovo poglavlje kada budete želeli da se prisetite šta se zapravo dešava u vašem telu, tako da zaista možete nastaviti dalje.

Poglavlje XXXI

Rak jetre

Idući kroz život, razvijate simptome koji vas šalju u lekarsku ordinaciju ili ste na rutinskom pregledu pa vam lekar preporučuje MR, PET ili MRI skenere. Uočena je neka masa u vašoj jetri. Prvo što ćete upitati je „Kako je došlo do ovoga?" Drugim rečima: odakle se pojavilo? Način života? Nasledno? Kakve su mi šanse? Zašto ja? Zašto rak? Zašto sada?

Ako je vaš lekar stručnjak za jetru, verovatno ćete dobiti odgovor blizak stvarnosti i malo koristan. Mnogo medicinskih istina ostaje neotkriveno, postoje glasine među lekarima da virus igra ulogu u raku jetre. Lekari nisu sigurni. Ne garantuju. Po njima, postoji mogućnost jer su oprezni sa problemima, zato što su hepatitisi B i C virusni i mogu voditi oštećenju ćelija i raku, kao što je hepatocelularni karcinom (HCC). (To je ogranak HCC zvani fibrolamelarni hepatocelularni karcinom (FHCC), koji je češći kod žena). Virusi imaju veliki udeo u raku jetre, te postoji mnogo nade da će medicinska otkrića u vezi sa ovime napredovati u pravom smeru.

Potpunija je istina da se rak jetre formira kao rezultat kada virus hrani samog sebe iz toksina u jetri. Ovo je jednačina: virus + toksini = rak.

Rak se neće formirati uvek kada su vam u telu prisutni virusi i toksini. Potrebno je da mutirana osobina određenog virusa formira rak i ne postaje kancerogezna sve dok ne ojača od dovoljno toksičnih energenata. Najuobičajeniji i najdominantniji virus koji formira rak jetre je Epštajn-Barov virus (EBV), o kome ste detaljno čitali u *Lečenje tiroidne žlezde.* Opet, samo neke mutirane osobine – od preko 60 oblika – mogu da formiraju ćelije raka i to samo kada uzmu delimično jaku mešavinu toksina, znači, imati EBV ne znači automatsko prevođenje u razvoj raka. Drugi virusi, kao što su HHV-6, HHV-7 i još neotkriveni HHV-10, HHV-11, HHV-12, HHV-13, HHV-14, HHV-15 i HHv -16, oblici virus zostera, citomegalovirus, i sve njihove mutacije i neotkrivene osobine mogu da stvore komešanje u jetri, što doprinosi raku.

RAJ ZA VIRUSE

Čućete da je oboljevanje vezano za način života. Često, posebno u alternativnoj medicini, sve je pojednostavljeno sistemu verovanja, gde ako niste čuli „zdravo" ovo ili „zdravo" ono ili ako jedete hranu koja je obeležena kao „loša", desiće se nešto nesrećno. Ako ne razumeju kako rak, zaista, funkcioniše, kako mogu da kažu šta je zdravo a šta ne? Ako ne znaju koja hrana hrani viruse, kako mogu reći šta će vam spasiti život a šta upropastiti? Ne mogu. U svakom slučaju ne sa tekućim stanjem razumevanja.

Jedan od najvećih problema koje imamo u medicinskoj nauci i istraživanju je to, što je sve što je prepušteno stručnjacima zakon u steni, virus ne može da jede ništa. Ova velika greška – teorija koja nije nikada definitivno odmerena, proverena, testirana i dokazana – pored toga je bila izuzeta kao zapovest. Verovanje u ovu netačnu informaciju nas odvraća od saznanja kako da zaustavimo neke bolesti jetre kao što je rak pa čak i benigni tumori jetre i ciste. Kada medicinska nauka i istraživanja jednoga dana prekrše ovo pravilo, koje je plaćeno i njega uloženo tokom prošlosti, i konačno dozvole novim, briljantnim naučnicima da otvore vrata i prouče virus valjano, otkriće da je virusu potrebna hrana da bi živeo i bujao. Saznaće da je svim izraslinama na jetri, velikim ili malim, kanceroznim ili benignim, potrebna dva elementa: virus (veoma često EBV) i hrana za njega.

Za virus, jetra je rajski vrt. Tone i tone ukusne hrane je tu, i sve dok ne proba onu vrstu hrane koja može da ga ubije, virus cveta. Ova hrana uključuje jedinjenja i agense iz mlečnih proizvoda, laktoze, proteine i masti iz jaja, otrovne teške metale kao živa, aluminijum, olovo, kadmijum, nikl, čelik, arsenik i legure nasledene krvnom linijom, rastvarače, insekticidei drugi pesticide, herbicide, stare naslage antibiotika, plastiku, naftu, hemijski opterećena ulja, kućna sredstva za čišćenje i mnogo više. Oni formiraju obilje mogućnosti.

Tu je i zabranjena hrana: voće, povrće, zeleniš, neke biljke, gomoljike kao krompir i korenje. Ako se virus hrani nečim od navedenog, dobre su šanse da ne povrati energiju. Sa ovakvom hranom, kao što je bilo koje voće, ako virus nešto konzumira uništiće se sam. Znam šta mislite: ne liči baš da cela jabuka samo završi u jetri. Veoma istinito. Ona se vari i razlaže u crevnom traktu, njena psihohemijska jedinjenja se šire i stapaju na Božiji način i nalaze svoj put kroz krvotok do jetre.

Fitohemijska jedinjenja zabranjene hrane su iskušenje za virus. Neki virusi, zavisno od vrste i osobina – neki koji nisu mali – će biti uzorkovani. Tako je, različite vrste i oblici mutacija virusa imaju različite vrste inteligencije. Postoji mnogo oblika EBV, koje će krenuti na zabranjena jedinjenja jabuke koja sadrže

glukozu, što ja nazivam *hiperoksidansima* u prilogu. Hiperoksidansi su neotkriveni oblici sa velikom količinom antioksidanasa, pojačana da ubijaju viruse u telu. Kada ovi zanimljivi oblici EBV i drugih virusa, kao što je HHV – 6 i uzorak bakterije, koje jabuka apsorbujući hranu kroz ćelijsku strukturu, oni se guše i umiru. Pametniji virusi, kao drugi iz porodice EBV i porodice herpesa generalno, ignorišu jabuku i jedinjenja u drugom voću i prelaze na hranu kojom će se hraniti. Neki vrlo inteligentni oblici virusa neće ni biti u blizini kada se jetra čisti kada neko unosi dovoljno voća – pobeći će od hiperantioksidanasa i probaće da nadu hranu u drugim delovima tela. Kada ćelije virusa putuju, izlažu se belim krvnim zrncima u jetri, koje ih prepoznaju i uništavaju. Na ovaj način, hiperantioksidansi indirektno zaustavljaju viruse.

Ako je to samo jedna jabuka mesečno koju neko pojede, gospodin Pametni virus uzročnik raka će je samo zaobići. Ovde u raju, gospodin Virus i porodica će naći obilje izvora koji će im omogućiti da se skuće. Građevinski materijal su ćelije jetre, koje gospodin Virus proizvodi i barata trovanjem nekih pomoću toksičnih bioprodukata i čini ih kancerogeznima, koristeći ih da stvori sebi savršeno stanište. U cilju obavljanja svega ovoga – imati energiju za gradnju kuće iz snova i izlučiti dovoljno toksičnog otpada u sistem cevčica – gospodinu Virusu je potrebna hrana. Srećom po njega, on je u Rajskom vrtu – jetri, sa prijatnim, ukusnim zadovoljstvima na njegovim vrhovima prstiju, koja održavaju njega i njegovu virusnu familiju rođaka jakim. Ima svu hranu koja mu je potrebna.

KAKO NASTAJE RAK JETRE?

Rak se ne pojavi odjednom. Postoji komplikovani donji svet, koji se stalno razvija u jetri. Upadači kao virusi koji jure niz ulicu a jetrin imunosistem juri za njima. Kada virus potiče iz superoksidansa iz jabuke ili nekog drugog saveznika jetre (crvena pitaja), to je crveno svetlo, koje šalje virus u suprotnom smeru. Prometno mesto, vaša jetra.

Zamislite farmu mrava – da li ste je ikada imali kao dete ili ste je proučavali u školi? Daje vam pogled u jedan skriveni svet, možete da vidite da su mravi uvek u pokretu, njihov svet se neprestano menja. Nikada više nećete gledati mravinjak na isti način jer je izgledalo kao da imate rentgenski pogled i da možete videti unutra. Istu perspektivu treba da primenimo na jetru da bismo mogli da razumemo šta se dešava u njoj. Da li se tumor jetre samo pojavi? Ne. Potrebni su mu virusi i otrovi sa varnicom koja će inicirati proces formiranja raka jetre. Evo šta ja mislim:

Kada oblik mutiranog virusa, koji može da izazove rak, uđe u jetru, on nastavlja sa mutacijom ako ima dovoljno pravih toksina da se hrani. On

uzima toksine i obrađuje ih, prepravljajući ih da postanu još više toksični pre izbacivanja kao bioprodukta u tkivo jetre koje je okružuje. Ovi, još otrovniji toksini, mogu opet da posluže kao gorivo bilo kojoj ćeliji virusa koje dolaze, čineći njihov bioprodukt još toksičnijim. Ovo čini neprekidni krug u kome samo najjače ćelije virusa mogu da prežive i razmnožavaju se.

Ovaj otrovni bioprodukt u porastu zasićuje zonu tkiva jetre, oštećuje ga a može ga i ubiti. Benigni tumori i ciste mogu da se formiraju samo iz ovog neživog tkiva. Virus počinje da se hrani ovim tkivom i pošto je ono zasićeno visokooktanskim, prerađenim toksinom, biće kobno za određeni broj ćelija virusa. Od 50% do 70% količine virusa u jetri može da se smanji na ovoj tački.

Za preživele ćeliju virusa počinje pomama za još jednim hranjenjem. Hrane se starim i novim toksinima i bioproduktima iz jetre i zasićuju tkivo jetre sa još moćnijim bioproduktima koje izbacuju, što će pobiti više ćelija jetre, koje će onda konzumirati virus ćelije. Nežive ćelije jetre su toksičnije nego ikada, pa će tako i preživeli virusi biti mnogo jači.

Ovo se može dešavati u sporim ciklusima, godinama, zavisno od više faktora koji uključuju emotivno oslobađanje adrenalina i druge inicijatore u nečijem životu.

U trećem krugu hranjenja ćelija virusa, koji se hrane neživim ćelijama jetre, koje su zatrovane još jačim virusnim bioproduktom, rezultat se malo menja. Ovog puta ćelije virusa, koje uzimaju zasićeno tkivo, dostižu njihov kapacitet mutiranosti kada su suočene sa toksičnišću. Boreći se za život, virus ćelije proizvodi enzimska hemijska jedinjenja menjajući ih u aktivne ćelije raka, pružajući im zagrobni život. Sa novom strukturom, ova virusna ćelija raka se vraća hranjenju zasićenim tkivom jetre i onda se reprodukuju i razmnožavaju kao rak. Tom prilikom oslobadaju novi biohemijski enzim u zdravo tkivo jetre koje je okružuje, polako preobražavajući ljudske ćelije u kancerogene.

Ćelije raka, one virusne i one koje su nekada bile ljudske, žive i grupišu se da bi preživele. U potrazi za hranom, ova vsta ćelije formira sićušne krvne sudove da izvuče hranljive materije, koje su izašle iz mikroskopske opne koja ih okružuje. (Formiranje krvnih sudova je proces zvani angio geneza i kao široki koncept je otkriven od medicinske nauke i istraživanja, mada još uvek ne razumeju njegove specifičnosti). U isto vreme, postoje aktivne ćelije virusa u jetri, koje nisu prošle kroz mnogo ciklusa i nisu još dostigle kapacitet mutiranosti. One proždiru i eliminišu toksine, otrovne bioprodukte i nastavljaju da ubijaju živo tkivo jetre. Kroz njihove sićušne krvne sudove, gomile kanceroznih ćelija iz okoline usisavaju bioprodukt i neživo tkivo jetre, koristeći ih kao gorivo – eto kako se maligni tumoti jetre stvaraju, rastu i šire.

PRIMARNO, A NE SEKUNDARNO

Šta god da ste čuli, rak jetre je uvek primaran. Medicinska nauka i istraživanja veruju da je sekundaran, misleći da se metastaze na jetri formiraju prvo negde u telu ali to nije istina o tome kako funkcioniše. Rak jetre se razvija u direktno u jetri, na način već opisan a ne iz ćelija raka koje se šire iz prostate, pluća, sistema za reprodukciju ili od negde drugde.

Virusi vole prvo da se nastane u jetri. Pre nego što završe sa izlaskom i naprave probleme bilo gde u telu, osnovni logor im je u jetri. Ako se rast razvija u plućima – formiran na potpuno isti način na koji se formira rak jetre – znači da je virus bio ili je još uvek na svojoj primarnoj lokaciji, jetri. Dešava se da virus može biti sprečen da stvara primarni rast raka u jetri zbog snažnog imunosistema jetre, kada u međuvremenu virus takođe putuje telom i pronalazi slabe tačke svuda, kao što su pluća, gde može da formira rak. Ovo je put ćelija virusa a ne ćelija raka.

Najzad, ako jetra vremenom oslabi, virus takođe može da formira kancerogene izrasline jer je virus sve vreme u jetri. Određene vrste lečenja raka mogu da oslabe jetrin imunosistem, dozvoljavajući virusima, koji tamo žive već dugo, da steknu prednost i pređu u kancerogene. Posle rasta i razvoja raka, formiranog u bilo kojoj tački tela, lekari će misliti da se sam rak širi na jetru, pa je zato za njih sekundaran.

Zapamtite ipak: bez obzira na to koliko traje razvoj, rak je uvek primaran. Jetra je mesto gde virusi, kao EBV koji stvara rak, vole prvo da se ugnezde u vašem telu. Znati ovo znači znati da je jetra u žiži u smislu zaštite vašeg tela od raka. Ubijajući patogene u jetri pre nego što dobiju šansu da napreduju u vašem telu, takođe minimizirajući hranu za toksične viruse koja se stvara u jetri, povlačimo prvu liniju odbrane od raka.

SNAGA TVOJE NOVE MUDROSTI

Svi imamo različite jetre, sa različitim nivoima otrova koji mogu poslužiti kao hrana različitim virusima, ako ih uopšte ima. Neki ljudi imaju više DDT kao hranu za viruse, koji se razmnožavaju. Neki imaju više žive. Neki više nafte. Neki imaju višak masti i manjak kiseonika. Neki imaju više derivata iz jaja iz dijetetske rutine. Mnogo ljudi ima virus koji može da izazove probleme, ne samo kancerogezne, njihove osobine ne stvaraju tumore i ciste. Ne postoje dve osobe sa istom jetrom na svetu.

Jesti manje ne garantuje da se rak neće razviti jer pomisao da se neko hrani otpadom – ili ono što ona/on veruju da je zdravo a ipak je otpad – ne

mora da znači da atakva osoba mora da ima virus u jetri. Ta jetra može biti prljava i gadna. To može biti gore od mirisanja para cipela nego što možete da zamislite, sa onom vrstom smrada za koji ljudi kupuju otrovne sprejeve da ga prikriju. (Otrovni sprejevi se apsorbuju u jetri kao uzročnici, usput). Takva jetra može biti totalno spora i razvijati probleme iz prethodnih poglavlja. To, još uvek, neće razviti rak ako nema virusa za hranjenje. Da bi se rak formirao, savršeni scenario bi bio sa onom relativno retkom određenom osobinom virusa, koji mora biti prisutan. To je kao novčić ili gljivica, koji pronalaze svoj put do prljavih cipela, hraneći se prljavštinom u vlažnoj kutiji, stvarajući pravu zarazu.

Neko može da ima jetru čistu kao suza, propisno očišćenu od toksina koristeći *Spašavanje jetre 3: 6: 9* u Poglavlju 38 i održavati joj kontinuitet unoseći mnogo voća i povrća, izbegavajući velike količine, kao i životinjske masti i proteine pa ipak mogu imati virus. S obzirom na to da je jetra tako zdrava, virus neće imati puno koristi. Ne može da formira tumor ili cistu jer je okružen zabranjenim voćem bez prave hrane za njega, tako da ne može da stvara toskične bioprodukte. Stari otrovi iz lekova, pesticida, otrovnih teških metala i uzročnici su skoro iskorenjeni. Ovo više nije Rajski vrt, mada virus može da uzrokuje druge probleme, kao što su ME/CFS, fibromijalgija, RA ili MS.

Zbog toga ovo znači više nego „Održavajte zdrav način života da biste spečili rak". Morate tačno znati šta „zdrav" znači za vašu jetru, a ključ je u Delu IV „Spašavanje jetre", da biste mogli da otkrijete pravi raspored za čišćenje različitih toksina i okrijete kako se druge vrste hrane nude kao velika, stara stop – svetla za ćelije virusa.

Saznanja o virusima i samom raku nisu nešto što bi trebalo da usadi strah u vaša srca. Istina je da vam ova saznanja daju vrhunsku kontrolu. Ne morate da budete osoba koja će reći „Ne želim ništa da znam o ovome dok me ne snađe", i onda budete zaslepljeni. Ne morate da živite i nazirete mogućnost da ćete dobiti rak kao stariji. Istina o raku iz ovog poglavlja vas stavlja u dodir sa snagom vaše slobodne volje. Možete biti osoba koja tačno zna kako da propusti autobus. Možete biti osoba koja zna kako da čuva svoju jetru i sprečite rak jetre i druge vrste u telu, tako da možete ovom mudrošću da radite na zaštiti porodice i prijatelja.

Poglavlje XXXII

Bolesti žučne kese

Vaša žučna kesa, taj mali organ smešten ispod desne strane vaše jetre koji ljubazno sakuplja žuč, prava je misterija. Ona priča svoju priču. Ima prljavu prošlost. Poseduje dugu istoriju ratnih rana i ratnih priča koje treba da podeli i kojima podučava. Ona ima kovčežić pun znanja i informacija.

Za medicinski svet, žučna kesa predstavlja pravu Pandorinu kutiju. Ne žele da je otvore jer možda sadrži one istine koje ljudi neće moći da podnesu. Ovde ne govorim doktorima koji samo žele da pruže olakšanje pacijentima; govorimo o medicinskoj industriji koja je institucija iznad doktora i koja brine o tome šta bi tajne istine o žučnoj kesi mogle izazvati, kada bi se za njih saznalo.

Medicinske ustanove se fokusiraju na kamenje koje se stvara u žučnoj kesi i tako time odvraćaju i našu pažnju. Ipak, kamenje u žučnoj kesi zaista postoji. Stvar je samo u tome što mi moramo biti fokusirani samo na njih i ne čačkati dalje. Ako bismo zagrebali ispod površine, zatekli bismo ratne rane na žučnoj kesi i mnoge istine koje one kriju.

Zamislite da naučnici procenjuju i istražuju veštačko jezero. Na jedan način mere njegovo opšte stanje da bi analizirali mulj i blato na dnu. Hemičari, biolozi i prirodnjaci u suštini znaju da jezero vrvi od informacija o samom životu tog jezera. Unutar naših žučnih kesa leži tajna gomila krhotina, gnoja i otpada koje medicinari karakterišu jednostavno kao „pesak". Kada se pojavi na ultrazvuku, kompjuterizovanoj tomografiji ili nekoj drugoj vrsti pregleda, hirurg će ga najverovatnije smatrati samo običnom gomilom kamenčića i fokusirati se samo na vidljivo kamenje u žučnoj kesi. Ovaj gnoj, koji medicinska istraživanja i nauka ponekad smatraju i nazivaju glibom u žučnoj kesi, nije dovoljno ispitan niti analiziran. Kada bi se malo više zadubili, bili bi svedoci duboke i mudre priče, slične onoj koju nam ima da nam ispriča i prljava krv.

Bilo bi potpuno šokantno sagledati i imati uvid u ono što se nalazi u našim žučnim kesama! U tom glibu se nalaze tragovi svakodnevnog izlaganja štetnim materijama, uključujući na stotine prezervativnih materija i hiljade toksičnih hemikalija svakoga minuta koji dolaze do nas putem zagađene vode, vazduha i namirnica. Ispričala bi pravu istinu o onome sa čim se suočavala celog našeg života, počevši od smoga i velikog zagađe-

nja vazduha, pa sve do širokog spektra zagađivača i otpada koji se drže u strogoj tajnosti. Kada bismo zaista saznali šta je sve potrebno da bi se od početka do kraja napravila plastična kesa, ili šta je sve potrebno da bi se rafinisala nafta i proizveo benzin, ili šta sve sadrže određene farmaceutski proizvodi ili sa kojim vrstama patogenih bakterija se svakodnevno susrećemo – kada bismo samo znali šta sve leži unutar naših jetari i žučnih kesa – izazvali bismo takvu uzbunu! Nikada više ne bismo posmatrali svet u kom živimo na isti način.

Umesto toga, žučna kesa stoji na polici kao nekakva stara i prašnjava knjiga iz biblioteke, davno zaboravljena. Kada bi je otvorila prava osoba i uz adekvatne finansijsku pomoć i namere, ta knjiga bi nam otkrila tajne o toksičnim „ratovima" koji se svakodnevno vode u nama; svi ti dokazi su zakopani duboko u glibu na njenom dnu. Dovela bi nas do hemijskih kompanija koje su oko nas još od rođenja Industrijske Revolucije. Takođe, dovela bi nas i do zaključka da žučna kesa – iako dosta mala – zaslužuje našu punu pažnju.

INFEKCIJE ŽUČNE KESE

Trovanje hranom je tema koja pokriva globalne okvire. U bilo kojim namirnicama u kojima postoje patogene bakterije, ljudi se mogu otrovati njima, ali i drugim visoko toksičnim mikroorganizmima; trovanje hranom obično uz nepoznatog saborca obavezno napada i žučnu kesu. Bilo da se radi o slučaju od pre dvadeset godina zbog ste dobili dijareju, povraćali, imali temperaturu i jake abdominalne bolove zbog kojih ste možda završili u bolnici, bilo da je to bio blaži slučaj gde ste povraćali dan ili dva pa se polako oporavili, vrlo je verovatno da je i žučna kesa tada pretrpela povrede. To je zato što se patogene bakterije koje se nalaze u hrani ne zadržavaju samo u želucu i crevnom traktu. One lako nalaze put i do žučne kese.

Često ljudi na nogama prežive trovanje hranom koje nanese oštećenje žučnoj kesi, zato što jetra pritekne u pomoć i počne da proizvodi više žuči. Žuč koju proizvodi jetra ima još neotkrivenu moć koja joj omogućava da uništi neproduktivne mikroorganizme – kao što su bakterije u želucu i crevima – i zaštiti dobre bakterije i druge mikroorganizme koji deluju blagotvorno. Žuč je zapravo najveći i najsnažniji probiotik. Što je jetra zdravija, to će žuč biti snažnija; posedovaće izbalansiranu količinu kiseline i pH sredine. Kako starimo, žuč može postajati slabija. Tome pridodajte da i naše žučne kese takođe slabi usled nagomilavanja kamenčića, sedimenta i gliba (više o ovome uskoro), te žuč neće biti u mogućnosti da uđe u žučnu kesu u pravo vreme i uz odgovarajuću jačinu – što znači da u sledećem slučaju trovanja hranom možda ne prođemo tako dobro. Vrlo lako možemo „zaraditi" zapaljenje žučne kese ili hronične grčeve u žučnoj kesi od strane patoge-

nih bakterija iz hrane koje pronalaze put do organa. U slučajevima teškog trovanja hranom koje zahteva hospitalizaciju, pacijenti obično ostanu u bolnici i nekoliko dana duže da bi se podvrgli operaciji žučne kese. (Patogene bakterije su u konstantnoj potrazi za slabim tačkama, te ako neka osoba ima osetljivo slepo crevo i ako bakterije lutaju crevnim traktom i traže mesto koje bi napale, one mogu izazvati upalu slepog creva, velike bolove, hitnu hospitalizaciju i operaciju uklanjanja slepog creva.)

Dakle, trovanje hranom je jedno od uzroka oštećenja žučne kese i infekcija (koje prolaze sasvim neprimećeno, doktorima liče na obična zapaljenja i smatraju se upalama žučne kese). Možemo u svojim žučnim kesama „nositi" bakterije nataložene kao posledica trovanja hranom ranijih godina, zato što one tamo vole da se ugnezde. Takođe, nosimo i rane – kao što su ožiljci na tkivu – koje mogu izazvai i blaži slučajevi trovanja hranom za koje nismo ni osetili simptome zapaljenja žučne kese.

Kao što smo i ranije rekli, u organizmima možemo nositi različite vrste streptokoka koje smo možda nasledili od roditelja, koje su tu još od infekcije grla u ranom detinjstvu i/ili koje smo pokupili negde usput (više o ovome u Poglavlju 23 „Akne" i 24 „SIBO"). Streptokoke mogu dospeti do žučne kese, vremenom slabiti njene membrane i tako stvarati ožiljke na tkivu koje izazivaju pukotine i udubljenja.

Još je važno napomenuti da streptokoke i ešerihija koli uzrokuju divertikulozu i divertikulitis na sličan način na koji se stvaraju ožiljci na žučnoj kesi. Ove bakterije prave haos unutar debelog creva u vidu pukotina i udubljenja koje nazivamo divertikulitisom; takođe uzrokuju i probleme crevnog omotača. Na sličan način rupe koje detlići prave u drveću predstavljaju udobne jazbine za paukove, mrave, valjkaste crve i druge manje ili veće „puzavce". Bakterije se mogu sakriti unutar divertikule debelog creva i tako se sakriti van domašaja imunosistema. Kada neproduktivne namirnice lutaju unaokolo, bakterije će se pojaviti nakratko da bi ih pokupile i nahranile se. Kada zdrave namirnice „prolaze", bakterije će dati sve od sebe da ih odgurnu što dalje. Moćne medicinske namirnice u vidu voća, povrća ili biljaka ponašaju se kao oni detlići od malopre i pokušavaju da izbace uljeze što dalje odatle.

Vratimo se natrag na žučnu kesu. Streptokoke vole da se ugnezde u raznim udubljenjima pre nego što organ uopšte i dobije priliku da se izleči. U ovom slučaju, taj detlić koji rasteruje uljeze jeste upravo žuč. I ne samo to, moćna, zdrava i jaka žuč takođe poseduje snagu da obnovi oštećeno tkivo unutar žučne kese. Medicinska istraživanja i nauka ne znaju ništa o ovome. Dobra žuč je bogata vitaminima, mineralima i još uvek neotkrivenim hemijskim komponentama koji neprestano rade da bi vremenom zalečili unutrašni omotač žučne kese.

Evo u čemu je stvar: u današnje vreme je veoma čest slučaj da ljudi nemaju dobar kvalitet žuči. Zamislite farmera koji želi da kupi neko parče zemlje svojim teško zarađenim novcem od svakodnevnog oranja i rada na njivi. On stavlja ruku i zemlju i uzima malo, ali ima dovoljno iskustva da zna da tu prljavštinu ne mora da testira u laboratoriji. Može da pomiriše zemlju, oseti je na koži, pa čak i okusi – u tom trenutku može da shvati da se o toj zemlji nije vodilo računa i da je jednostavno loša. Tako se ponašamo i mi prema svojim jetrama – naposletku shvatimo da je žuč loša. Da je farmer zaista naišao na tako lošu zemlju, momentalno bi raskinuo dogovor.

Dok štetni mikroorganizmi koji se stvaraju usled trovanja hranom mogu maltene odmah prouzrokovati probleme u žučnoj kesi, streptokoke koje se tamo svakodnevno nagomilavaju ne ispoljavaju odmah svoje simptome. One se gnezde tamo godinama, pa i decenijama i iskorišćavaju poteškoće na koje nailazi žučna kesa i loše namirnice pune masti koje unosimo u sebe drastično smanjuju kvalitet proizvodnje žuči. U pravom trenutku streptokoke pronalaze priliku da napadnu i izazovu infekciju žučne kese, čineći je još slabijom, pogoršavajući zapaljenje i teraju doktore da rade analize poput magnetne rezonance, ultrazvuka, kompjuterizovane tomografije, pozitronske emisione tomografije ili rentgena. Nažalost, i nakon ovoliko analiza, hronična i (još uvek) blaža infekcija žučne kese će u velikom broju slučajeva proći potpuno neprimećeno.

Ako je neko i otkrije, često neće imati dovoljno dokaza da zatraži operaciju odstranjivanja žučne kese, što je veoma loše. Tako se opet stvara zbunjujuća situacija i za doktora i za pacijenta. Naročito zbunjuje doktore situacija u kojoj pacijent nema ni kamenčiće u žučnoj kesi – jer se jednostavno tada očekuje da pacijent ima gomilu kamenja u sebi, kao što su se nekada vrećice zlata i srebra nosile džepovima sakoa. Tada je bila praksa da te vrećice vise sa desne strane – na istoj strani gde se nalazi i žučna kesa – tako da mogu da se zaštite jačom desnom rukom u slučaju da dođe do neke tuče (ako su dešnjaci), dok bi levom štitili vrećice. Baš kao i vrećica sa novcem, kada se žučna kesa napuni kamenjem postaje teška, što često izaziva pritisak sa desne strane; doktori ovo dobro znaju. Međutim, potpuno se zaprepaste kada pronađu glib, gnoj ili sediment umesto kamenja – ako ih uopšte i nađu. Iako ih mogu uočiti tokom ultrazvučnog pregleda, ovi materijali nisu vidljivi kao kamenčići, te se ovo otkriće doktorima uopšte ne čini bitnim. U međuvremenu, glib pronalazi svoj put do udubljenja unutar omotača žučne kese – i budući da oslabljena žuč nema dovoljno snage da istera uljeze odatle – razvija se hronična infekcija koja izaziva misteriozne grčeve koji sa sobom donose periodične bolove.

Već sam rekao da ponekad doktori neće ni primetiti infekciju niti zapaljenje, tako da neće odstraniti žučnu kesu. Ponekada su zakazivane operacije žučnih kesa koje uopšte nisu morale da budu odstranjene; samo im je bila

potrebna bolja ishrana – ona koja ne podrazumeva konzumiranje puno masti – i šansa za izlečenje. Čak iako osoba nije sigurna od čega boluje – hronična zapaljenja žučne kese se takođe mogu izlečiti. Ne kažem da je odstranjivanje žučne kese (poznato i kao holecistektomija) uvek nepotrebno. Ako se problem ne otkrije u ranom stadijumu, disfunkcionalna jetra uz smanjenu proizvodnju žuči, oštećena žučna kesa, količina bakterija sa kojima dolazimo u dodir tokom života – uključujući i najnovije vrste streptokoka i ešerihije koli – i štetna hrana mogu pogoršati stanje već inficirane žučne kese do tačke stvaranja gangrene vidljive na skeneru.

KAMENJE U ŽUČNOJ KESI

Sada, šta ako nemate problem sa infekcijom žučne kese, već problem sa kamenjem u njoj? Hajde da popričamo malo o tim kamenčićima. Medicinska istraživanja i nauka znaju za dva tipa kamenja: holesterolno kamenje i pigmentno kamenje (takođe poznato i kao bilirubinsko kamenje). Prvo ćemo govoriti o pigmentnom kamenju nastalom od bilirubina odbačenih crvenih krvnih zrnaca. Oni se stvaraju kada se jetra konstantno bori protiv toksina. Uljezi poput rastvarača, pesticida, teških metala, lekova, alkohola i plastike u jetri u kombinaciji sa ishranom punom masti povećavaju smrtnu stopu crvenih krvnih zrnaca, te se veoma teško obavlja proces detoksikacije. Mrtva crvena krvna zrnca koja bi u normalnoj situaciji bila odbačena, sada počinju da se nagomilavaju i stvaraju mekanu supstancu nalik želeu. Kao glinene loptice, i ćelije se lepe jedna za drugu.

Ako je vaša jetra puna toksina, to znači da je njena unutrašnja temperatura više nego što bi trebalo da bude. Pregrevanje jetre je koncept otkriven i prepoznat od strane istočne medicine, ali još nije poznat niti potpuno shvaćen. Zapravo postoji i dobroćudan tip te „vreline" koju emituje jetra, a tada se radi o zagrevanju koje je deo procesa detoksikacije. Kada je jetra preopterećena materijalom za detoksikaciju i kada ne pravi pauze u tom procesu, ona počinje da se pregreva. Zamislite da svom prijatelju pozajmljujete automobil i da je on nagazio papučicu za gas koju nije ni trebalo dira još pre nego što se odvezao sa vašeg kolskog prilaza. Kada se konačno odveze od vas, primećujete da je zastao na semaforu, ali da i dalje svom snagom daje gas. Odlučujete da ćete mu kad se vrati reći da mu više nikada nećete pozajmiti automobil – a onda samo desetak minuta kasnije dobijate poziv od njega u kome vam govori da je stao i da čeka da ga pokupi šlep – služba. Kada dodete do mehaničarske radnje u kojoj je on, vidite da se motor pregrejao do te mere da se metal oko njega otopio, te da su se dva strane maltene spojile. Rashlađivač u rezervoaru nije ni izbliza bio dovoljan da pregura takvu zloupotrebu motora.

Kada se jetra pregreje u dok pokušava detoksikuje velike količine otpadnog materijala odjednom, njene funkcije mogu početi sve više da slabe i gube se. Hemijske komponente koje potiču od toksina koje jetra nagomilava dok pokušava da nas zaštiti se mogu sudariti sa mrtvim ćelijama crvenih krvnih zrnaca, te ih velika toplota može na neki način zalepiti jedne za druge. Jetra zatim do žučne kese gura ovu kombinaciju materija jer se bilirubin izlučuje kroz žuč. Budući da je temperatura žučne kese niža od temperature jetre, još neotkriveni proces hlađenja se odvija u prolazu – to je ono što pretvara lopticu želea u pigmentni kamen. Kada bi medicinska istraživanja i nauka detaljno analizirale pigmentno kamenje, otkrili bi mnoge tajne o onome što se dešava unutar jetre.

Holesterolno kamenje se stvara na isti način. Loš holesterol (postoji više vrsta holesterola) se meša sa toksičnim materijama u jetri kada se ona pregreva, zatim se ta „smesa" hladi u žučnoj kesi, tako stvarajući kamenje. Zapravo, čak i dobar, zdrav holesterol može doprineti stvaranju kamenja ukoliko jetra ne funkcioniše na svom maksimumu i ako je nizak nivo proizvodnje žuči. Ishrana bogata zasićenim mastima (imajte na umu da je svaka ishrana bogata proteinima zapravo bogata mastima) pripomaže procesu stvaranja holesterolnog kamenja.

Važno je dobro ovo razumeti, jer to znači da što je jetra opterećenija toksinima, dolazi do većeg pregrevanja, a zatim i drastičnog hlađenja: što je jetra vrelija, to žučna kesa mora biti hladnija. Žučna kesa se nalazi u oblasti ispod desne strane jetre, gde – u normalnim i dobrim okolnostima – postoji dovoljno krvi i tečnosti između njih, te jetra uspeva da zadrži svoju hladnoću. Radi se o tečnosti koja još nije identifikovana i greškom je medicinske zajednice smatraju normalnom krvlju. U stvarnosti, ne nalazi se samo krv između jetre i žučne kese; postoji takođe i veoma tanak sloj zaštitnog rashlađivača, sluzave i želatinaste strukture – poput paste ili želea – koji ima funkciju lubrikanta i rashladnog štita između ta dva organa. Zapravo, jedna od mnogih jetrinih hemijskih funkcija je zadužena za proizvodnju ovog hemijskog agensa. Ne možete ga videti golim okom; kada bi medicinska istraživanja i nauka bile svesne njegovog postojanja, mogli bi da uzmu uzorak i testiraju ga pod mikroskopom. Dakle, između ove krvi i tečnosti se nalazi i rashladni štit koji proizvodi jetra – a organizam se bori da održi žučnu kesom hladnom što je duže moguće, bilo da se formiralo kamenje ili ne. Ako ste još u mlađem životnom dobu i nemate kamenje u žučnoj kesi, to ne znači da se vaša jetra možda ne pregreva i da žučna kesa ne pokušava da se rashladi da bi „preživela".

U nekim slučajevima se jetra toliko pregreje da ne može proizvesti onoliko želatinastog štita koliko je to potrebno. Žučna kesa ne bi trebalo da se pregreva, tako da organizam mora da se bori da bi održao niskom temperaturu žučne kese, što je pogodna situacija za formiranje kamenja. Plus, što se jetra više puni toksinima, toliko „radikalnije" hlađenje mora obaviti

organizam da bi mogao da opstane. Tako dolazi do konstantnog natezanja između toplog i hladnog koje može izazvati one svima poznate toplotne valunge – za koje se uglavnom smatra da ih uzrokuju hormoni i da su samo simptomi menopauze. Pravi razlog zbog kog se ti valunzi ispoljavaju baš u periodu kada ženama prestaje menstruacija, jeste taj što je baš toliko godina i potrebno da bi se u jetri nagomilali toksini. Kada se tako nešto desi – a čista je slučajnost da se dešava baš u periodu perimenopauze ili menopauze – to konstantno pregrevanje i hlađenje jetre dovode do toga da organizam nekako mora izbaciti tu toplotu, te se – osim valunga – ispoljavaju i simptomi poput prekomernog znojenja, gubitka apetita, naglih promena raspoloženja, razdražljivosti, depresije, tuge, anksioznosti i problema sa snom. Ali, ovi simptomi se takođe mogu javiti i kod muškaraca – upravo zato što to nisu simptomi menopauze. (Za detaljnija objašnjenja o tome zašto se ovi simptomi često pogrešno smatraju simptomima menopauze, pogledajte Medicinski Medijum.) Veoma često, doktori ženama predlažu hormonsku terapiju, koja još gore utiče na jetru. Bilo da se radi o standardnoj hormonskoj terapiji (HRT) ili bioidentičnoj hormonskoj terapiji (BHRT), steroidi bombarduju jetru naočigled svih, ali niko to ne primećuje. Umesto da hormoni zapravo pomognu i utiču blagotvorno na jetru, oni još više pogoršavaju njeno stanje.

Vremenom, jetra može polako početi da gubi sposobnost da proizvodi onu toplotu potrebnu za detoksikaciju, a ni to nikako nije dobro, takođe. Ako je vaša jetra toliko zdrava da joj ni ne treba hlađenje, to je jedna stvar; ako se pregreva već decenijama unazad i postane toliko bolesna i istrošena da se više ne može zagrejati, to nije situacija koju želite. Znači da više nije u stanju da se detoksikuje istim kvalitetom i jačinom kao ranije.

Kada jetra funkcioniše dobro, naš organizam ima posebnu „ugrađenu" karakteristiku da sprečava stvaranje kamenja, a to je – žuč. Jedna od funkcija žuči – kada je kvalitetna i jaka – jeste da se oslobađa bilirubina, zalivajući ga kao što zalivamo cveće u bašti. Kako jetra šalje žuč u žučnu kesu, oslobađa se i prigmenata crvenih krvnih zrnaca, tako da ne stvaraju ugruške. Isto se dešava i sa holesterolom, žuč ga „tanji" unutar žučne kese tako da ne dođe do stvaranja holesterolnog kamenja. Jaka žuč takođe znači i da se jetra manje zagreva, što dalje znači da će žučna kesa morati manje da se hladi, a samim će se stvarati mnogo manje kamenja. Međutim, preopterećena jetra dovodi do smanjene proizvodnje žuči i na taj način se gubi zaštitnički tečni sloj. Neotkrivena hemijska komponenta koju proizvodi jetra (a pomaže žuči da istanji i oslobodi se crvenih krvnih zrnaca i holesterola) takođe slabi.

Na hiljade ljudi se bori protiv ovog misterioznog, hroničnog bola u abdomenu ili međurebarnoj oblasti. Ako doktor ne uspeva da pronađe kamenje u žučnoj kesi ili otkrije zapaljenje žučne kese, već samo žučnu kesu ispunjenu sedimentom i gnojem, najverovatnije neće ni postaviti nikakvu dijagnozu. U stvari, istina je da se, kada je žučna kesa puna kamenja i gnoja, ona od tolike

težine može pomeriti i malo promeniti položaj. Nalazi se u oblasti okruženoj hipersenzitivnim nervima oko jetre i debelog creva, tako da, kada se pomeri, ne pritiska samo „vrat" žučne kese; takođe pritiska, iritira i gnječi okolne nerve, a to može izazvati grčeve ili iznenadne bolove u žučnoj kesi. Kada ljudi koji se bore protiv ovoga legnu na stranu ili na određen način sednu, ti položaji mogu izazvati grčeve ili bolove u žučnoj kesi. Njena težina koja varira i njeno menjanje položaju jesu odgovor na pitanje kako ljudi uspeju da pronađu dobar položaj i „ukradu" nekoliko trenutaka bez bolova. Jedan od načina za ublažavanje bolova u međurebarnoj oblasti jeste i mazanje ricinusovog ulja na bolno mesto. Svi smo mi različiti, tako da ćete i sami shvatiti gde vam najviše prija da mažete; desna strana abdomena ili međurebarne oblasti, pa sve do leđa jesu dobra mesta za početak.

ČIŠĆENJE ŽUČNE KESE

Čišćenje jetre i žučne kese da bi se izbacilo kamenje jeste popularan trend poslednjih godina. Jedna tehnika – koju ja lično ne odobravam – jeste da popijete veliku količinu maslinovog ulja odjednom. Šta se dešava kada popijemo pola litra, jedan pa i dva litra – u zavisnosti od preporučene doze? Šta ako popijemo više nego što treba, natežući iz flaše bez obraćanja pažnje na količinu? Zašto je ovo tako loša ideja?

Kada ljudi piju ulje, često misle da će rezultati brzo doći; kada u svom izmetu primete želatinastu masu ili kamenčiće, budu sigurni da se nešto dešava. Te mase su zaista napravljene od ulja koji su upravo popili u kombinaciji sa otpacima iz utrobe – njihov sistem za varenje koristi sluz da bi „spakovao" ulje u te loptice, koje na kraju poprime boju hrane pored koje su se nalazili kada je prošla kroz crevni trakt. Nisu to ni kamenčići iz žučne kese niti jetre koje je telo čudesno izbacilo napolje. Oni su znak procesa oslobađanja tela od ulja. (Više o kamenju u jetri u Poglavlju 34, „Razotkrivanje mitova o jetri".)

Zašto se naše telo ne ponaša prijateljski prema svom tom ulju, kada pokušavamo da mu učinimo uslugu? Razlog je sledeći: kada u želudac dospeju određene količine radikalnih masti, one teraju jetru da proizvede ekstremno veliku količinu žuči.

Postoji još nekoliko razloga zašto ovo nije dobra ideja. Ako je vaša jetra već oslabljena, ona doživljava dosta veliki stres pri iskorišćavanju svih svojih rezervi da bi hitno proizvela veliku količinu zaliha koje šalje žučnoj kesi, a ona ka digestivnom traktu. (A i da je vaša jetra zaista oslabljena, ko uopšte zna za to? Ta grana nauke još uvek nije dovoljno razvijena; nismo još stigli do dela u kome ćemo takve stvari saznavati u doktorskoj ordinaciji. Nemojte misliti da nemate problema sa jetrom samo zato što još uvek niste uradili test

enzima jetre i dobili zabrinjavajuće rezultate.) Ipak, jetra mora obavljati svoje zadatke i štititi pankreas po svaku cenu, tako da će na kraju dospeti do tog iscrpljujućeg i opasnog nivoa do koga nikada nije trebalo da stigne.

Kao što sada već dobro znate, kod mnogih ljudi je nivo proizvodnje žuči veoma nizak zato što su im jetre trome, oslabljenje, delimično nefunkcionalne ili imaju bilo kakav drugi problem. I u tom stanju, jetra i dalje ima sposobnost da proizvodi žuč onoliko koliko je potrebno i balansira njenim rezervama, iako će morati da proizvodi manje količine žuči (koja će biti i slabijeg kvaliteta). Jetra ograničava proizvodnju žuči iz razloga što ima da obavi još mnogo hemijskih funkcija – tako da pruža organizmu dovoljno žuči da se pobrine za „razbijanje" barem polovine količine masti. U slučaju da jetra proizvede još manju količinu žuči, „znaće" da će prvi na udaru biti pankreas. Nivo do koga jetra mora smanjiti proizvodnju žuči drugačiji je za svaku osobu. Dakle, što je jetra snažnija, ona proizvodi jaku i kvalitetnu žuč u većim količinama, štiti i smanjuje moguću štetu na drugim delovima tela, te uspeva da zaštiti pankreas od masti. Ako neka osoba ima tromu, statičnu i problematičnu jetru koju je počela da leči promenom ishrane i konzumacijom zdravih namirnica, pedeset procenata proizvodnje žuči bi bilo dovoljno za održavanje normalnog procesa varenja, ali bi takođe i jetra mogla da nastavi da obavlja važne funkcije da bi se održala, tako omogućavajući duži život vama. Ne zaboravite: Mi u Sjedinjenim Državama se svakodnevno hranimo zasićenim mastima. Već nekoliko godina unazad je tako, a ponajviše u poslednje vreme. I upravo zbog toga proizvodnja žuči kod mnogih osoba nije dovoljna da bi ispratila njihovu ishranu. Pankreas na kraju plaća visoku cenu.

Kada popijete veliku količinu maslinovog ulja, jetra doslovno počne da paniči i ne zna šta da radi; se sve njene druge funkcije moraju onesposobiti istog trenutka. To znači da prestaju prirodna razmena hormona, praćenje i ubijanja patogenih bakterija, funkcije imunosistema, detoksikacija crvenih krvnih zrnaca, uključujući i one o kojima ste čitali u prvom delu ove knjige. Navedene funkcije se stavljaju „na čekanje", a jetra koristi svoje poslednje atome snage da bi hitno proizvela žuč, a sve samo zato što je neko jednom izmislio koncept da je dobro piti maslinovo ulje ako želimo da izbacimo kamenje; nažalost, ovaj koncept je postao dosta popularan medu ljudima. To je pravi primer ljudskog mešanja i izmišljanja stvari bez mnogo razumevanja o njima i o tome šta se dešava u ljudskom telu. Tokom ovog procesa proizvodnje žuči tokom koga sve druge funkcije prestaju, jetra je svesna da nam, ako u organizmu ne postoji dovoljno žuči koja bi suzbila tih nekoliko litara – ili više – maslinovog ulja koje smo u jednom gutljaju popili, preti velika opasnost od upale pankreasa. Ovakva upala pankreasa drugačija je od one koja nastaje usled zapaljenja žlezde od strane patogenih bakterija, poput onih neproduktivnih bakterija nastalih iz hrane koje ga napadaju; upala pankreasa koja vama preti – usled naglog čišćenja žučne kese – dešava se kada pankreas pretrpi veliki stres, a kao posledicu toga i zapaljenje.

To je tehnička strana ove priče. Kada bi jetra mogla da govori, rekla bi: „Pokušavam da sprečim zapaljenje pankreasa"; rekla bi: „Ne brini, moj po sao je da te zaštitim od svega". Jetra zna da je pankreas pod velikim rizikom usled prekomernog zagrevanja žučne kese uzrokovanog velikom količinom masti. Mnogi ljudi i ne znaju da je pankreas već načet i da na njega utiče i standardna ishrana koje se držimo, a još više pogoršavaju stanje normalna, zdravija dijeta puna masti i proteina ili radikalna ketogena dijeta – sve one uzrokuju smanjenu proizvodnju žuči. Kada na to pridodamo i naglo čišćenje žučne kese, jetra skuplja poslednje atome snage da bi uspela da zaštiti pankreas od bolesti i problema. E, zbog toga mnogi ljudi doživljavaju gorenavedene simptome za koje misle da su posledica čišćenja i izbacivanja štetnih materija. U stvarnosti im neko kratko vreme bude loše, a zatim se oporave i sve prođe kao da se ništa nije ni desilo.

Evo još jednog problema: velika količina žuči koju proizvede jetra dospe do žučne kese, a kada se ona napuni velikom količinom žuči može razbiti kamen koji nije ni trebalo da bude razbijen, te njegovi delići lako mogu naći put do dvanaestopalačnog creva. Ako se radi o velikom kamenu, nije redak slučaj da se zaglavi u žučnom kanalu izazivajući momentalnu infekciju i odlazak na operaciju. Mnogo puta sam se tokom karijere sretao sa ovakvim slučajevima kada su ljudi dolazili kod mene nakon pokušaja pročišćenja jetre koje nisam preporučio.

Istina je da ćete se možda osećati bolje nakon pročišćenja jetre, ali to je samo trenutna iluzija jer ste se tokom samog procesa čišćenja osećali užasno. Sve što se desi nakon tog procesa delovaće vam kao napredak i odvući će vas od stvarnosti i činjenice da se osećate lošije nego pre čišćenja. Situacija se pogoršava jer – ako za početak imate tromu jetru – nakon čišćenja ona će proizvoditi još manje žuči nego ranije. Njen nivo će pasti ispod one granice od pedeset procenata na recimo trideset procenata, što je premalo za svakodnevni život. Ovo izlaže pankreas konstantnom riziku – osim u slučaju da jetra uspe sama da se obnovi i normalno nastavi dalje. Velike su šanse da se osoba koja se oproba u čišćenju žučne kese vrati na popularnu ishranu bogatu mastima i proteinima i tako izloži pankreas velikom riziku jer više ne postoji dovoljno žuči koja bi adekvatno razbila mast koja se taloži. Posle nekog vremena možete shvatiti da se ne osećate onoliko dobro koliko biste to voleli, te odlučite da uradite još jedno čišćenje. Tako ulazite u začarani krug u kome vas naredno čišćenje još više čini slabijima pa pomislite da vam je potrebno još jedno, i još jedno, i tako dok potpuno ne klonete. (Ista stvar se dešava i tokom procesa izbacivanja kamena iz jetre.)

S druge strane, ako ste imali snažnu jetru i velike količine zaliha pre nego što ste pokušali čišćenje i izbacivanje kamenja, vaša jetra će opet morati da radi „prekovremeno" da bi proizvela još žuči tokom procesa čišćenja. Barem vam u ovom slučaju neće pretiti isti rizik i slabljenje jetre i pankreasa. Prava

je zagonetka to što ne znate da li ste osoba sa snažnom jetrom i jakom i kvalitetnom žuči. Tako počinjete da igrate ruski rulet, igru pogađanja u kojoj ništa ne bi trebalo da pogađate. Zato što vas – čak iako imate savršeno zdravu jetru i pankreas – prisustvo kamena u žučnoj kesi može dovesti u opasnost; on se može razbiti i njegovi delići se razliti svuda unaokolo. Ako je jetra zdrava, vaše šanse od zaglavljivanja kamena ili njegovih delića u žučnom kanalu će biti skoro na minimumu, jer ćete u tom slučaju imati dovoljnu količinu žuči u organizmu koja će ga pogurati; ovo neće biti slučaj kod ljudi sa slabijom jetrom. Međutim, vi svakako ne znate da li ste među tim srećnicima sa zdravom jetrom, a hitna operacija žučne kese neće nikako biti dobar način da to i saznate.

RAZOTKRIVANJE TAJNI VAŠEG ORGANIZMA

Zašto biste prolazili kroz sve ovo? Postoje i bolji načini da sprečite kamenje u žučnoj kesi da se razvija i gomila, da ih razbijate i obnovite jetru bez ikakvih poteškoća. U današnjem svetu velikih ideja, lako pogrešimo i pomislimo da je nešto loše zapravo dobro, i obrnuto. Uz ovako uznapredovalu tehnologiju mislimo da smo pametniji nego ikada, a istina je da – kada se radi o temama koje se tiču hroničnih bolesti – vrlo često ispadamo zaista glupi. Iz tog razloga su hronične bolesti i dalje velika misterija medicinskoj industriji i zašto isprobavamo stvari i terapije koje nam nisu nužno korisne. Čišćenje žučne kese je jedna od tih stvari, a zapravo niko nije kriv za to. Radi se o tome da niko ne zna kako jetra funkcioniše niti je upoznat sa tajnama koje leže unutar naših žučnih kesa.

Jedna od dobrih stvari koje smatramo lošom jeste voće. Izbacujemo voće iz ishrane i smatramo ga velikim neprijateljem – a ono je zapravo moguć put do izlečenja. U sebi nosimo strah od voća i sigurni smo da treba da ga izbegavamo u širokom luku. Nemojte dopustiti da ishrana bogata proteinima (čitajte: zasićenim mastima) i zelenim sokovima zavara. Iako je bolja od standardne dijete koja se sastoji od pržene i procesuirane hrane, nemojte misliti da će pomoći u razbijanju kamenja. Zapravo, ona može pospešiti njihovo stvaranje (kao i stvaranje kamenja u bubrezima). Iako povrće bogato natrijumom poput spanaća, kelja, rotkvica, semenki senfa, celera i špargle može biti veoma korisno u rešavanju problema sa kamenjem, ako je ono deo dijete bogate proteinima – samo će se boriti protiv velikih količina masti koje dodatno opterećuju jetru, i ništa drugo.

Da biste razbili kamenje morate drastično da smanjite unos masti, a to znači i smanjenje unosa proteina nezavisno od toga na čemu se zasniva vaša ishrana – bilo da su to biljni, bilo životinjski proizvodi. Povećajte unos voća kao što su trešnje, bobice, dinje, limun, limeta, narandže, grejpfrut (ako vam

prija), paradajz i ananas (s vremena na vreme). I nemojte misliti da morate očistiti sve semenke, oljuštiti i „rascopati" paradajz. Na taj način samo eliminišete ključne nutrijente koji pomažu izlečenju autoimunoloških i drugih hroničnih bolesti, ali i jetre, pankreasa i žučne kese. Nezavisno od toga kako se osećate povodom povećanog unosa voća, kamenje se neće razbiti ako voća nema u dovoljnim količinama. Čaša vode sa limunom svakog jutra i večeri jeste zgodan način da „požurite" proces razbijanja kamenja (i čišćenja jetre), kao i ceđenje sveže, sirove špargle uz još neku korisnu namirnicu koju ubacujete u sokovnik.

Svakim narednim korakom koji napravite u korist svoje jetre i žučne kese, bilo da ste patili od infekcije žučne kese, kamenja u žučnoj kesi ili neke druge „napasti" – ili ako ste izvadili žučnu kesu , a ovo poglavlje vam je pomoglo da konačno shvatite šta je dovelo do toga – sve ste bliži razotkrivanju tajni vašeg organizma. Sada ste vi oni koji govorite: „Ne brini, ovde sam da te spasim."

Poglavlje XXXIII

Uspostavljanje mira unutar tela

Nepokolebljiva, herojska borba vaše jetre za opstanak ima svoje mesto jer ima bebu da je zaštiti. Ta beba ste vi. Od vremena kada ste bili u utrobi, vaša jetra je preuzela odgovornost za vas. Kao novorođenče u majčinim rukama, vi ste ono o čemu jetra brine više nego o bilo čemu drugom.

Vaša jetra se razvila u materici, primila je dragocena uputstva i informacije iz jetre vaše majke i poruke poslate hemijskom komunikacijom da obavlja na hiljade funkcija. Jedna je najvažnija: da nikada ne odustane od vas. Ovaj blagoslov, iniciran i nasleđen iz jetri naših majki, je osnova za preživljavanje. To je kamen temeljac za peko 2000 hiljade jetrinih funkcija i, kao i mnoge druge funkcije, neotkrivena od strane mediniske nauke i istraživanja.

Kvalitet materinstva, prenesen iz jetre u jetru, je mentalitet neodustajanja i jedna od dubokih veza majke i deteta koju ne vidimo a postoji. Čak ni spoljni posmatrač ne može da vidi šta vezuje majku za dete, da duboko u majčinom srcu i duboko u duši deteta, postoje neraskidive veze. Neraskidiva veza postoji i između vaše jetre i vas. Zamislite da vaša jetra, kao roditelj, kaže „Koje su najbolje škole?" „Kako ću da serviram hranu na sto?" „Sa kim će se igrati moja deca?" „Da li mi je dete sigurno? Srećno? Da li mu je toplo?" Steći ćete prilično jasnu sliku koliko je vaša jetra brižna i želi da napredujete. Ovo je izvor spremnosti vaše jetre da istraje i da vas zaštiti. Ona je naučila, i pre nego što ste rodili, da ne poklekne pred slabostima. Naučila je da ne izbegava odgovornost i ne ustukne pred izazovima. Naučila je da se brine o vama ceo vaš život.

Poštujući sve prepreke na tom putu, jetra će pokušati da ih prevaziđe. Uradiće ono što je dobro za njenu bebu: vas. Boriće se da budete mladi i sigurni čak i kada to znači da je primorana da ostari i uspori u tom procesu. Primiće metke umesto vas u nadi da će jednoga dana dobiti poruku koja će je spasiti, kao što čini za vas sve ove godine i uvek će nastaviti da čini, bez obzira na sve.

Preopterećena i preumorna, sa beskrajnom listom zadataka i bez dovoljno pomoći, jetra je organ sa kojim možemo da se najviše identifikujemo. To je organ našeg vremena, višenameski, prilagodljiv, teško pokretljiv kada je suočen sa preprekama. Ovo, takođe, znači da imamo uvid u to. Možemo saosećati sa tim da joj poteban moment olakšanja od osećaja živog peska, sa

kojim se suočava svakog dana. Možemo da prepoznamo njenu iznurenost od pritiska da bude sve odjednom. Posle toliko godina zaštite, i njoj potreban neko da je podrži. Setite se da sam na početku ove knjige ove simptome nazvao spasilačkim. Vreme je da aktiviramo rezerve. Posle svih ovih godina, ona očekuje da budete heroj, kao što je ona bila za vas.

SPAŠAVANJE VAŠE JETRE

U ovom delu ćemo istražiti šta možete učiniti da biste bili heroj. Kada mislimo o brizi o našim telima, to je često vezano za spoljni izgled. U potrazi za psihičkim osloncem i mekom, sjajnom kožom, nema nagoveštaja o čemu bi trebalo da se povede računa: jetri. To je nerazumljivo. Ne možemo zapostaviti izgled jer je vidljiv. I ako smo pročitali više od 30 poglavlja o ovom organu, i dalje šetamo bez stvarnog obzira prema jetri. Život nas čini zauzetima i stavlja pred nas puno izazova, da sam i ja zaboravio na moju dok me Duh nije podsetio. Jetra je skrivena i ne možemo imati 101 jetru da bi naučili o njenoj nevidljivoj moći. Ona nije deo školskog programa o dečijim jetrama. Niko nam ne kaže „Hej, ne dozvoli da ti jetra postane spora, dehidrirana i zapušena!", ili „Hej, očisti svoju jetru makar dva puta godišnje kao što pereš kola. Budi siguran da to radiš na siguran, nežan način. Moraš da vodiš računa o tom kučetu!"

Kao što uvek kažem, mi smo društvo koje veruje samo u ono što može da vidi, što nam može štetiti još dugo. Ako vam je auto prljav, idete da ga operete. Ako ne vidite prljavštinu na vašoj jetri, mora da nije tamo. Ako ne vidimo toksine koje smo nasledili od starta, ako ne vidimo kako se patogeni gnezde, ako ne vidimo da formira lepljiva supstanca... Spoljna sredina nas zaposeda i troši. Dajemo pažnju pravoj majici, suknji, košulji, čarapama ili farmerkama želeći da u njima izgledamo dobro i bude nam udobno, a nikada nismo sigurni da je i jetri udobno. Da li je to pojas od marame ili mast? Da li nas marama od toksina i drugih otrova guši? Da li je to premastan šešir ili teški metali u glavi vaše jetre?

Kada smo fokusirani iznutra, ne moramo da napustimo nadu da izgledamo dobro. Ironično, skrećući pažnju na jetru, podmlađujemo kožu, pomažemo smanjenju težine, poboljšavamo obradu hranljivih materija da izgradimo mišiće, izgledamo bolje u odeći – oslobađamo se simptoma i oboljenja. Ljudi koji su usredsređeni na izgled mogu piti martini i šampanjac, posećujući spa centre, i onda završe dan šniclom sa mnogo putera uveče, ne shvatajući da su preopteretili jetru i čineći to, rade protiv cilja koji su sebi postavili.

Bez obzira sa koje strane gledate na pažnju o jetri – bilo kada izgledamo bolje, osećamo se bolje, poštujući jetru i vraćajući joj sve ono što je učinila za

nas ili pomogla u prevazilaženju problema za sve ovo vreme – to je dobitna strana. To je jedna od onih kojei pomažu čišćenju krvnog i limfnog sistema, gubeći ćelije masti iz jetre i pružajući predah nadbubrežnim žlezdama. Ako dobijate na težini ili zadržavate istu, uprkos vašim pokušajima sa vežbama ili dijetom, pružite vašoj jetri dovoljno TLC, koji će vam pomoći da promenite smer. Ako vam je jetra oštećena od alkohola ili lekova koje uzimate redovno ili povremeno, ili ako imate misteriozni ožiljak na tkivu, možete raditi na oporavljanju organa. To nije vaša greška. Bez obzira, jetra je odgovorna za neutralisanje štetnih materija, kao i za izbacivanje otrova i patogena iz tela, oporavljajući funkcije jetre bitne za dobro zdravlje. Ako moraš to da uradiš u malim koracima, možeš to da uradiš to na ovaj način. Nećeš biti sam u tome. Zajedno, svi ćemo biti u mogućnosti da ti pomognemo.

Imaćeš mnogo načina, puno njih je u prethodnim poglavljima. U Poglavlju 34 ćemo razotkriti neke mitove o jetri. Ostavljanje privremene mode, trendove, greške i pogrešnih koncepata, pružiće vašoj jetri kritičnu zaštitu. Jedna od njih je trend visoke masti, preplavljen informacijama pa će Poglavlje 35 uneti više istine zašto to nije dobro za vašu jetru. Onda u Poglavlju 36, gde ćemo istražiti uzročnike jetre o kojima sam govorio u celoj ovoj knjizi; ovde ćete naći više detalja o tome šta da izbegavate i zašto da izbegavate i koliko je potrebno da razni uzročnici napuste vašu jetru dok je čistite. U Poglavlju 37, naći ćete kritički pogled na to kako da hranite i lečite vašu jetru moćnom hranom, biljkama i dodacima.

I poglavlje koje će sve ovo dići na novi nivo promene života: Poglavlje 38, „Spašavanje jetre 3: 6: 9".Ovo devetodnevno čišćenje će rasteretiti vašu jetru kao ništa što ste probali ranije i pridruživanje jutarnjoj rutini će vam pružiti jednostavno mini čišćenje ili održavanje napretka. U sledećem poglavlju, Poglavlju 39, „Recepti za spašavanje jetre", naći ćete ukusne grickalice i ideje za jela, sa slikama u boji, koje će vas uzbuditi kada ste u kuhinji. Onda dolazi Poglavlje 40, „Meditacije za spas jetre", gde ćete naći devet meditacija skrojenih za različite potrebe jetre, kao što je oslobađanje masti, preokret u bolesti, i ojačavanje imunosistema organa.

Sa svim u ovom vodiču, od čišćenja jetre i proaktivnosti, do zaštite od pretnji na vidiku, najzad ćete oporaviti vašu jetru. U vreme kada budete čitali moje oproštajne reči za vas u „Oluja će proći" i onda okrenete poslednju stranu, konačno ćete biti potpuno opremljeni za transformaciju i jetre i vašeg života.

SVET MIRNIH JETRI

Tragamo za mirom u svakom obliku: u umu, telu, duši, srcu, među komšijama, u porodici i na celom svetu. Tragamo za mirom u svetu, pitajući se

kakav bi mogao biti naš doprinos da učinimo planetu boljim mestom. Ljudi putuju na kraj sveta tražeći mir, ne shvatajući da jedan od najvećih odgovora ovaj ponizni organ unutar svih nas.

To može biti tačno, zar ne? Čak i posle čitanja strana i strana o jetri, morate se još uvek pitati kako grumen tkiva može da promeni svet. Svi znamo da je mozak odgovoran za napredovanje u društvu iako možemo da prizovemo i ovaj grumen takođe. Iako je to jedan šupalj mišić, duboko poštujemo srce kao naš emocionalni i psihički centar. Pluća su samo par balona pa ipak znamo da nam daju dah života. Pa zašto onda ne uzdignemo jetru na pravo mesto? Prosto, nije nam poakazano kako i zašto. Sada znamo da jetra nadgleda vaše telo kao majka novorođenče pa je to vaša odbrana protiv brojnih zdravstvenih problema. Ne može pomoći na njenim zadacima kao mirovnjak, gurnuta je preko svojih granica.

Zamislite svet bez stalne ljutnje, bez patnji beba i dece, bez probadanja i bolova, bez besanih noći, bez nekontrolisanog dobijanja na težini, bez mučnog osećaja gladi, bez srčanih aritmija, bez talasa vreline i noćnog znojenja, bez promena raspoloženja, bez nastupa besa, bez ukrštenih creva, bez naglih skokova i padova šećera u krvi, bez infarkta, bez srčanih udara, bez raka. To je svet mirnih jetri.

Mirna jetra znači miran um i telo. Naš duh, takođe, počiva na snazi jetre. Zamislite koliko bismo svi bili ljubazniji jedni prema drugima i nama samima, kada se ne bismo osećali grozno ili preplašeno od osećaja groznog sve vreme. Sada zamislite koliko bi ceo svet bio mirnije mesto kada bismo bili ljubazniji. Šta *bismo* mogli da ostvarimo sa ovakvom vrstom moći?

Radeći na zdravlju vaše jetre, radite čak i više. Ponosan sam na vas što ćete se udubiti i u sledeća poglavlja. Zajedno sa ostalima koja ste već pročitali stvorićete temelj za moć za ozdravljenje unutar vašeg tela i sveta.

Poglavlje XXXIV

Razotkrivanje mitova i jetri

Zanimljivo je kako naše jetre u poslednje vreme ne dobijaju dovoljno pažnje, budući da im se u drevnim vremenima posvećivalo i više nego dovoljno. Naši preci su jetru nekako dovodili u vezu sa jakim emocijama i, kao što se pročitali u Poglavlju 27 „Emocionalna jetra: Problemi sa ponašanjem u Sjedinjenim Američkim Državama", nisu mnogo daleko od istine. Jetra koja propada i ponovo se obnavlja svojstvena je mitu o Prometeju i – kao što ćete pročitati kasnije u okviru ovog poglavlja – ona zaista funkcioniše prema sličnom principu. Bez obzira na to, mi i dalje sa podsmehom čitamo o opčinjenošću naših predaka jetrom. Jesmo li mnogo pametniji sada?, konstatno se pitamo.

Činjenica je da jetra i dobija neku vrstu pažnje, ali su mitovi o jetri u današnje vreme u najmanju ruku čudni. Ponekad je tu samo reč o hirovima, trendovima i nekoliko zdravih namirnica koje ipak nisu delovale onako kako je rečeno da hoće; nekada se radi samo o nepokolebljivim teorijama i uverenjima za koje moramo znati da nam neće ni pomoći. Bez obzira na sve, vrlo je važno ispitati ih – da ne bismo bespotrebno ostali zaglavljeni u okvirima moderne mitologije.

KOMPLETNA REGENERACIJA ĆELIJA NA SVAKIH SEDAM GODINA

Okolo kruže mnoge teorije o tome koliko je vremena potrebno da bi se ćelije u organizmu regenerisale, zamenile ili ponovo stvorile. Ne postoji nauka koja bi nam pružila tačan odgovor o približnom vremenskom periodu. To je jedna od onih neotkrivenih misterija našeg organizma, kao i ona poznata – šta se dešava sa hranom kad jedemo – daleko izvan domašaja modernih medicinskih sredstava koje je ne mogu ispitati niti izmeriti na bilo koji način.

Mnogi faktori igraju važnu ulogu u regeneraciji ćelija i različiti su kod svake osobe: nutrijenti, stres, patogene bakterije, gubici delova hromozoma, nasleđeni i novi toksini kao što su teški metali, okolnosti i okruženje u kojim jedna osoba živi, pa čak i emocionalna iskušenja sa kojima neko živi i dos-

tupna sredstva za eventualno rešenje problema. Svi ovi faktori mogu uticati na brzinu kojom se ćelije regenerišu. To znači da tačan broj godina potrebnih ćelijama da bi se regenerisale unutar različitih organa, žlezda, tkiva i kostiju (onda kada je regeneracija moguća) ne može biti određen od strane medicinskih istraživanja i nauke, zato što ne postoji jasna vremenska linija u ovom slučaju – osim kada se radi o jetri. Hajde da bacimo brz pogled na još neotkriveni proces obnavljanja jetre.

Jetra je „stena" organizma, kamen temeljac na sredini livade kad kojom se odmaraju vilini konjici. Nemoguće je taj kamen okrenuti, pomeriti, otkotrljati ili iščupati našim dvema rukama, zato što je njegova svrha postojanja veoma važna. Moć sile Majke prirode i ruku vremena su ga ostavile tamo potpuno savršenog i – završenog. Iako se može menjati pod uticajem vetrova, kiša, hladnoće i sunca tokom sati, dana, godina, pa čak i vekova, njegov najveći deo ostaje u celovitom obliku. Isto tako, ovo stanje savršenosti se odnosi i na našu jetru, takođe. Za razliku od kamena, ona ima sposobnost da se obnavlja, poseduje njegovu postojanost kao nijedan drugi deo tela. Kamen je čuvar vremena – pitajte bilo kog geologa. Kucnite po nekom kamenu i geolog će odmah dešifrovati prošlost. Kamen nikada nije neodlučan niti nestalan. To se odnosi i na jetru, ponovo. Ona je časovnik našeg organizma. Nikada ne kasni. Kao štoperica tokom trke ili kao sat kojim nastavnik meri vreme testa, jetra mora biti pouzdana i sigurna; nosi veliku odgovornost na svojim leđima. Uz sve te procese koji se dešavaju u telu, poput varenja, funkcija centralnog nervnog sistema, funkcija nadbubrežnih žlezda i mnogih drugih – uključujući i sve ono što unosimo u sebe – neko se mora brinuti o tome da se navedeni procesi odvijaju bez problema.

Da bi jetra mogla da bude mirotvorni čuvar vremena, mora posedovati tačan i određen časovnik regeneracije ćelija koji pokazuje koliko je sati bez obzira na to šta se dešava unutar ili izvan tela, pa i unutar same jetre. Na tradicionalnom časovniku, broj koji drži sve druge na okupu je dvanaest: „Sat je otkucao ponoć", „Ručak je tačno u podne" – označava prelazak između jutra i popodneva, ali i kraj jednog dana i početak drugog. Broj dvanaest drži ceo spektar vremena na jednom mestu. Što se jetre tiče, broj koji drži sve druge na okupu jeste devet. To je broj koji se nalazi u samom jezgru sastava ćelija jetre. Broj devet sadrži u sebi sve jetrine funkcije i odgovornosti: obnovu ćelija (broj tri), sposobnost da podržava život (broj šest) i osećaj kompletnosti jednog kamena (to je broj devet). Početak, sredina i kraj, suština ljudskog života – svi oni leže u jetri. Kao što je to broj dvanaest na časovniku, broj devet je je onaj koji drži sve jetrine funkcije na jednom mestu.

Jetra nosi informacije iz prošlosti kao nijedan drugi organ, pa čak ni mozak. Naše jetre prenose informacije iz nekoliko prošlih generacija do narednih – što je dosta dobro, budući da prenose i razne toksine i patogene bakterije. Jetre vaše dece i unuka će u sebi nositi gomilu informacija od vaših rodite-

lja, baka i deka, prabaka i pradeka, pa i još nekoliko generacija unazad. To samo znači da nikada ne možemo nadmutriti jetru na način na koji možemo nadmudriti srce ili mozak. Jetra je imuna na ljudske gluposti zato što u sebi već vekovima nosi gomile grešaka i loših postupaka. U suštini, jetra živi zauvek.

Jetra ima sposobnost da da se obnovi kao nijedan drugi deo našeg organizma – ali ne može da se obnovi u potpunosti kao što neki drugi delovi tela mogu. To je zato što ona – kao naš revnosni zaštitnik – vremenom zadobija povrede i ožiljke, a ćelije joj uništavaju razne patogene bakterija i drugi uljezi. Sada već dobro znate da jetra ne funkcioniše na sto posto svojih mogućnosti. Oštećenja koja jetra trpi kao posledice zapuštenosti i nerazumevanja su mnogo ozbiljnija nego oštećenja bilo kod drugog dela tela. Iako neki oštećeni delovi tkiva jetre i dalje mogu parcijalno funkcionisati i moći da se obnove u nekom procentu, sâma jetra ne može obnoviti u potpunosti – ako i imalo – oštećeno tkivo ukoliko neko aktivno ne radi na tome. To je ono što broj devet čini ključnim i što jetri daje taj kvalitet i strukturu kao kamen – kao i on, i jetra tako odoleva vremenu.

Najbitniji deo tiče se jetrine jedinstvene sposobnosti da obnavlja svoje zdrave i dobre delove u određenim periodima da bi sve drugo funkcionisalo kako treba i kako bi održavala život. Njene odgovornosti kao čuvara vremena potpuno su drugačije od odgovornosti raznih drugih delova tela i njihovih funkcija. Fizičko stanje vašeg organizma, njegove zalihe i resursi, toksični teret i mnogi drugi elementi – ona lista faktora sa početka ovog dela knjige: oni ili doprinose ili odmažu obnovi drugih delova tela. Jetra doprinosi obnovi – tačka. Ona je nešto na šta možete da se oslonite i budete sigurni, isto kao što ste sigurni da će vam svake godine rođendan biti istog datuma: vaša jetra kompletno obnavlja sve svoje zdrave ćelije na svakih devet godina vašeg života.

Ovde se ne radi o nekom velikom, neprestanom i svakodnevnom procesu obnove, iako se neke ćelije mogu obnavljati i na regularnom i redovnom nivou. Jetra se obnavlja po trećinama tokom tih devet godina. Ovaj proces dobija na ubrzanju uglavnom tri meseca pre treće godine, a jetra će tada početi da radi sve brže i ozbiljnije. U samo ta tri meseca, jetra može regenerisati trećinu svojih radnih ćelija. Ista stvar će se dogoditi i oko šeste godine, gde će ponovo obnoviti još jednu trećinu. Nakon toga, kako se bude približavala deveta godina procesa, jetra će obnoviti i poslednju trećinu svojih ćelija u tog ciklusa. Za sve ljude na ovoj planeti ovaj proces je isti. Počeo je da se ubrzava u našoj trećoj godini, zatim šestoj pa devetoj, a zatim se ciklus obrnuo i krenuo ispočetka, kao što će raditi do kraja naših života. To znači da oko tih rođendana jetri treba posvetiti malo više pažnje i brinuti se o njoj, jer i ona pokušava da stvori sebi novi život. (Ako ste prevremeno rođeni ili nedovoljno razvijeni po rođenju, imate još par dodatnih meseci za igru nakon svake treće godišnjice.)

Evo jednog veoma važnog zaključka: ne znači da su ćelije čiste samo zato što su nove. Ako se ne oslobađamo uljeza između rođendana na svake tri godine, nove ćelije mogu kontaminirati nečiste ćelije i toksini iz prošlosti. Na taj način se toksini održavaju u našim jetrama i po nekoliko decenija. Takođe, zato je veoma važno da se redovno oslobađamo uljeza kao što su virusi i teški metali – i to tokom celog života. Ipak – kao što smo i malopre pomenuli – ustaljeni redosled obnavljanja ćelija ne znači da će oštećenja jetre i njenog tkiva i razne bolesti nestati nakon devet godina ako se aktivno ne trudimo da ih se rešimo. Ako uspemo da se pridržavate zdravog načina života po našu jetru i uradimo sve što je potrebno da bi i ona bila zdrava, postoji nada da će se obnoviti ćelije oštećenog tkiva tokom ciklusa obnavljanja.

Kako se ovi specijalni rođendani približavaju, dopustite da vas podsete i na još nešto. U periodima koji vode ka vašem dvadeset sedmom rođendanu, ili trideset šestom, ili četrdeset osmom, ili pedeset četvrtom, ili šezdesetom, ili sedamdeset petom, ili osamdeset prvom ili devedeset devetom – ili bilo kojim drugim tri godine pre ili kasnije – ne zaboravite da popijete malo više zelenih sokova, pojedete manje masne hrane, pijete više vode i unesete više namirnica bogatih antioksidansima, kao što je voće. A, u bilo kom periodu tokom kog se bavite Spašavanjem Jetre 3: 6: 9 ili Jutrima za Spašavanje Jetre iz Poglavlja 38, potpomažete obnavljanju ćelija jetre na pravi način, što će vas na duže staze učiniti da se osećate mnogo bolje.

VOLOVSKA ŽUČ

Trend koji se pojavio u poslednje vreme – a koji je takođe zasnovan na mitu – jeste da je potrebno uzeti određenu količinu volovske žuči, napraviti proizvod od nje i spakovati je, pa zatim koristiti kao suplement kod ljudi koji imaju problema sa varenjem. U teoriji to zvuči dobro, praktično bez greške. Istina je da imamo problema sa razbijanjem masti i da se naša žuč ne proizvodi u dovoljnim količinama, tako da magični lek mora biti jaka i lepa volovska žuč, zar ne? E, tu je greška. Zašto je ovo mit? Zato što ljudska jetra ne prihvata. Kada bi mogla da govori na našem jeziku, glasno bi rekla: „Prestanite da gurate žuč drugog bića u naš organizam. Stop!"

Međutim, konzumiranje volovske žuči ne rešava problem slabog varenja. Ne rešava problem trome i statične jetre, niti je u bilo kakvoj vezi sa smanjenom proizvodnjom žuči. Jedna od funkcija koje naša jetra dobija po rođenju jeste da proizvodi i kontroliše nivo žuči. Sve „informacije" se nalaze u njoj, te tako pomaže jetri da se programira i reprogramira da bi što više produžila život i sebi i nama. Oduzimanje te funkcije našoj jetri bilo bi kao da nam neko oduzima pravo da biramo koliko ćemo pojesti. Ali, šta se dešava kada smo skroz puni, ali da nemamo prava da prestane-

mo da jedemo? Šta da nas neko tera žvaćemo i gutamo, a stomak nam je već odavno pun i jedva možemo da dišemo? Ovo je vrlo slično onome što se dešava jetri kada je oslabljena – usled raznoraznih razloga o kojima smo već govorili – te ne može da proizvede dovoljno žuči da bi efikasno razbila radikalne masti koje unosimo putem raznih namirnica i na sve to – da je neko „kljuka" žuči stranog porekla.

Širenje jetre usled smanjene proizvodnje žuči – koliko god da ste čuli da je grozno – nije tako problematično ili razarajuće kao što je unošenje žuči životinjskog porekla. Jetra posmatra volovsku žuč kao vanzemaljca – ne kao bioidentični sastav – iako je u laboratoriji možda potvrđeno da je kompatibilna i „bioidentična". Međutim, ta laboratorija nije dovoljno istražila i otkrila na stotine drugih hemijskih komponenata koje se nalaze unutar volovske žuči, a koje su sasvim strane našem želucu, ostatku sistema za varenje, pa i samom organizmu. Nikada ne smemo zaboraviti da sponzorisanje naučnih istraživanja uvek ide do određene granice. Što se tiče bilo koje naučne oblasti – da je više uloženo, više bi bilo i otkriveno. Putovanje svemirom bi, primera radi, bilo – da tako kažemo – udaljeno od nas samo jednu svetlosnu godinu, da je više resursa uloženo u to. Što je više sredstava uloženo u određeni naučni projekat, toliko će se daleko stići u njegovim istraživanjima.

Ni žuč nije izuzetak, naravno. Realnost je ta da niko nikada neće uložiti nekoliko miliona dolara u istraživanje žuči da bi saznao kakve sve to hemijske komponente postoje u životinjskom žuči, a koje ne prijaju ljudskom telu. Kakvi sve to neotkriveni strani enzimi postoje u vanzemaljskoj žuči, a koje mogu negativno uticati na ljudski endokrini sistem, imunosistem ili centralni nervni sistem, prouzrokovati bolesti ili oštetiti ljudsku jetru? Ali nažalost, takvo istraživanje se nikada neće desiti jer novca nema dovoljno za to. Umesto toga, nauka zna da volovska žuč sadrži ekvivalentne supstance i da je najsličnija ljudskoj – a to im je sasvim dovoljno za unošenje te žuči u ljudski organizam. Misle – ako je njima dobro, biće dobro i drugima.

Ali, istina je da je gustina volovske žuči potpuno drugačija od gustine naše žuči – zato što će životinja nekoliko puta veća i snažnijia od nas sasvim sigurno proizvoditi veću količinu i snažniju žuč – ipak, gustina žuči je danas još uvek potpuno neistražena. Samo jedno takvo istraživanje bi koštalo nekoliko miliona dolara. Volovska žuč takođe sadrži još neotkrivene hemijske komponente koje se razlikuju od onih komponenti koje izlučuje naša jetra, ali neće ih otkriti i koncentrisati se na njih zato što medicinska istraživanja i nauka i dalje ne razumeju u potpunosti kako funkcioniše ljudska žuč.

Kapsulica volovske žuči iz pouzdanog izvora – ma koliko da je mala ta pilulica – može ozbiljno šokirati jetru. Ako bazen u kratkom vremenskom roku poseti mnogo plivača, ako mnogo ljudi urinira u njega, ako je prevruće, ako previše kiše razrađuje hemikalije iz bazena i ostavlja ga bez dovoljno

hlora, polako će početi da gubi svoju prepoznatljivu boju, voda neće biti bezbedna za piće i definitvno će morati da se srede ti problemi. U trenutku kada ubacite određenu količinu hlora u bazen, desiće se eksplozija. E, ista je situacija i kada u jetru unesete volovsku žuč – unutar nje će se desiti prava eksplozija. Kada je jetra troma i statična, puna otrovnih teških metala, farmaceutskih toksina, rastvarača, parfemskih hemikalija, laka za kosu, farbe za kosu, izduvnih gasova od kamiona koji su se kretali ispred vas dok ste vozili autoputem i mnogih drugih materija, unos volovske žuči u celu tu mešavinu će izazvati pravi šok!

To nije zato što volovska žuč razara sve oko sebe, kao što je to slučaj sa hlorom. Do šoka dolazi zato što strana žuč remeti ravnotežu koju jetra konstantno pokušava da održi. Ta ravnoteža sprečava haos da postane hroničan unutar toksične jetre. Zamislite da ste na poslu i da pokušava da dovedete u red pet različitih delova jednog projekta, a da novi zaposleni uđe u kancelariju i sedne za kompjuter da bi vam pomogao, ali zapravo napravi još veću zbrku. Kada znate šta radite i kada pokušavate da držite sve pod kontrolom, ne treba vam „pomoć" ni od koga drugog; poremetiće vašu, a i ravnotežu samog projekta. To se dešava jetri kada do nje dospe volovska žuč – doslovno je kao da dolazi uljez koji će samo poremetiti pravog „majstora" na zadatku. Jednostavno, poremetiće ravnotežu jetre.

Konzumacija volovske žuči nas dovodi do one teorije stare stotinama godina, da ako imamo problem sa bubrezima – treba da jedemo bubrege, da će jedenje životinjskog mozga izlečiti ljudski, da će jedenje srca izlečiti naše, da će životinjska jetra izlečiti našu, i tako dalje. Ova teorija nalazi se u istoj kategoriji sa konvencionalnom medicinom iz Mračnog doba. Čak i da je tačna teorija da je volovska žuč prihvatljiva zamena za ljudsku, bila bi tu još jedna prepreka: izračunati koju količinu volovske žuči jedna osoba treba da unese. Ne postoji način da se to izračuna i sazna. Radilo bi se naslepo, zato što medicinska istraživanja i nauka ni dan danas ne znaju koliko je ljudske žuči potrebno da bi sve normalno funkcionisalo i da bi ispunila svoje zadatke. Opet kažem, uloga naše žuči – kao i sâma žuč – su i dalje nedovoljno istražene.

Volovska žuč sadrži hemijske komponente odgovorne za hemijske funkcije koje se ne odvijaju u našim organizmima. Takođe sadrži i neotkrivene aminokiseline koje nemaju nikakvu ulogu u našem organizmu. Kada u sebe unesemo volovsku žuč bogatu svim ovim materijama od koje naš organizam nema nikakve koristi, te dodatne materije iz želuca dospeju do dvanaestopalačnog creva, apsorbuje ih crevni trakt i putem krvotoka dolaze pravo do jetre, što znači da ona sada mora da procesuira ovu krv punu strane, volovske žuči.

Zašto je ovo loše? Zamislite da se radi o vašem najboljem prijatelju do koga vam je stalo i kome verujete već godinama. Znate priče i tajne ovog

drugog; znate maltene sve jedan o drugom. Sada zamislite da se vozite zajedno unaokolo i odlučite da se zaustavite ispred jednog kafića. Vaš prijatelj odlazi da vam obojici kupi kafu, a vi ostajete i čekate u kolima. Dalje, zamislite da je osoba koja izlazi iz kafića, seda na suvozačevo sedište i dodaje vam kafu neka potpuno nepoznata osoba koja se predstavlja kao vaš prijatelj. Izgleda veoma slično, govori slične stvari i u prvi mah deluje kao da je vredna poverenja, sve dok ne shvatite da je ta osoba zapravo stranac koji ne zna apsolutno ništa o vama, ništa o vašim snovima, gubicima, ambicijama, niti vašu životnu priču.

Na sve ovo, uljez miriše veoma, veoma loše; ta osoba smrdi toliko da ne možete ni da je pipnete prstom. Nije to smrad tela nakon nekoliko sati provedenih u teretani. Mnogo je gori, misteriozniji i užasniji. Toliko vam smeta da ne možete normalno da funkcionišete, jer sve vreme pokušavate da odgonetnete da li taj smrad predstavlja pretnju. Da li je otrovan? Da li je štetan? Da li treba nešto da uradite povodom njega? Odlučujete da bacite kafu u smeće, izbacite tu osobu iz automobila i brzo se udaljite sa tog mesta. Kako se krećete niz put, smrad polako iščezava i vi počinjete da procesuirate ono što se upravo dogodilo.

Kada se malo osvestite i shvatite gde ste, znate da morate da se vratite do kafića; tamo nalazite vašeg prijatelja koji vas nestrpljivo čeka. „Gde si bio do sada?", pita kada uđe u automobil.

Kada je primorana da apsorbuje volovsku žuč i njene hemijske komponente koje su strane ljudskom telu, vaša jetra se nađe u istoj poziciji u kojoj ste bili vi kada je uljez uleteo u automobil kada je izašao iz kafića. Takođe, kada jetra apsorbuje sve one dodatne materije sadržane u volovskoj žuči da bi zaštitila vas, dolazi do velike konfuzije unutar nje. Ona proizvodi sopstvenu žuč koju će kasnije morati ponovo da apsorbuje ne bi li vas zaštitila. Volovska žuč može biti ona kap koja će preliti čašu. Jetra gubi svoj fokus nakon toga i nije sigurna šta sledeće treba da uradi: a to je da pokupi svog pravog prijatelja – vašu prirodnu žuč – koja nestrpljivo čeka „ispred kafića".

U situacijama kada jetra zaista ima problema sa procesom proizvodnje žuči, ono što joj je zaista potrebno umesto volovske žuči jeste čaša soka od celera, kako bi se regenerisala i izlečila. Jetra prepoznaje adekvatnu količinu mineralnih soli sadržanih u soku od celera i nadograđuje ih, tako da ima sposobnost da proizvode željene količine žuči. Takođe, jetri je potrebna ishrana koja podrazumeva smanjen unos masti. Kada lekar otkrije da pacijent ne proizvodi dovoljno žuči, u velikom broju slučaju mu predloži volovsku žuč u kombinaciji sa velikim unosom masti. Praktično smo svi mi na ishrani koja se zasniva na zasićenim mastima tokom celog života, konzumirajući grilovane sendviče sa sirom, Cezar salate, picu i mnoga druga slična jela. „Popularna" greška koju svi prave jeste da misle da će uz konzu-

macije volovske žuči moći da jedu iste namirnice kao ranije, bez prilagođavanja i menjanja ishrane. Realnost je ta da se milioni ljudi čiji organizmi ne proizvode dovoljnu količinu žuči moraju pridržavati dijeta i unositi manje masti; moraju se hraniti u skladu sa predloženim obrocima u Poglavljima 38 i 39, tako da jetra može da se odmori od svakodnevnog „bombardovanja" mastima koje se često – i pogrešno – smatraju proteinima. Uz smanjen unos masti, jetra će dobiti priliku da se detoksikuje i povrati svoju funkcionalnost, kao i da proizvodi više žuči. Budući da su dijete zasnovane na proteinima vrlo popularne u poslednje vreme, ljudi misle da je dijete bogata mastima zdrava opcija, pa joj onda dodaju i volovsku žuč i unose još više masti nego ranije – i ne shvatajući da to zapravo čini problem još gorim.

KONZUMIRANJE DŽIGERICE

Praksa konzumiranja džigerice je vrlo popularna i dobra iz dva razloga: (1) Mnogi ljudi zaista vole njen ukus, i (2) postoji višedecenijsko verovanje da je jedenje džigerice dobro za organizam, te da ima blagotvorno dejstvo na ojačavanje naše jetre i krvi. Ljudi dodaju ćureću džigericu u nadev, prže kravlje i pileće džigerice za večeru i smatraju guščije i pačije džigerice pravim delikatesima – koristeći ih za spremanje popularnog jela „foie gras".

To verovanje da je jedenje džigerice dobro za naše zdravlje je daleko od istine. Kada razmislimo o tome na osnovu onoga što naša jetra radi za nas – šta radi i koja je njena uloga – lako možemo zaključiti da se radi o tužnoj zabludi i pogrešnom shvatanju.

Pre svega, neverovatno je retko naći zaista čistu i zdravu jetru na planeti Zemlji – bilo ljudsku, bilo životinjsku. Kada bismo i pronašli lepu i zdravu jetru životinje odgajane u čistim i dobrim uslovima – i ona bi bila puna toksina iz njenog sopstvenog tela. Normalne funkcije organizma stvaraju toksine koje jetra mora procesuirati i odložiti. Iako je sasvim logično pomisliti da medved ili jelen – koji su ceo život proveli u šumu i hranili se travom i biljkama – imaju najzdraviji i najčistiju moguću jetru, to ipak nije slučaj. Divlje životinje su u konstantnoj pripravnosti i spremni za borbu, što znači da neprestano izlučuju adrenalin kao posledicu straha koji osećaju. Baš kao i naše, i njihove jetre se moraju ponašati kao sunderi da bi apsorbovali te ogromne količine hormona stresa.

Međutim, jetra ne upija samo toksične materije. Činjenica je da je jetra sama po sebi apsolutno neverovatna! Ovaj čudesni, moćni i žlezdani organ drži na okupu i procesuira važne enzime, tragove minerala, aminokiseline, antioksidante i druge fitohemikalije – tako da je logično pomisliti da konzumiranje džigerice može itekako pomoći. Čitajući ovu knjigu i saznajući sve

o čudesnim hemijskim komponentama i funkcijama, pitaćete se sada – više nego ikad pre – „Hoću li imati koristi ako budem jeo/jela životinjsku džigericu? Hoće li tuđa jetra ojačati moju?" Odgovor je da, imaćete sigurno neke koristi, iznenađujuće ili ne. Ipak, to ne znači da automatski treba verovati da je ljudima potrebna životinjska jetra, jer postoji i druga strana medalje. Dragoceni nutrijenti koji se nalaze u jetri su kao velika riznica veoma retkih zlatnih novčića, smaragda, dijamanata i drugih neprocenjivih bogatstava zakopanih duboko u zemlji. Vi imate potrebne alatke da ih iskopate, ali ne možete: na tom mestu leži radioaktivni nuklearni otpad. Velike su šanse da ćete doći do kovčežića sa blagom veoma lako, ali ćete živeti veoma kratko uz sve one dragulje i rubine u rukama – nećete imati dovoljno vremena da uživate u svojim dragocenostima zato što su otrovne. Ovo je suština onoga što se nalazi u jetri: i blago i uljezi. Kao da vam je dat magični tonik koji ima moć da vam omogući da živite večno, ali u kombinaciji sa otrovom koji sve razara.

Takođe, nailazimo i na isti problem uzrokovan suplementacijom volovskom žuči: šta je to što se nalazi u životinjskoj jetri, a što neće biti kompatibilno sa ljudskim organizmom? Dobre materije koje se nalaze u životinjskoj jetri se ne poklapaju sa našima, pa odatle i nekompatibilnost. Životinjske jetre proizvode i odlažu enzime i životinjske hemijske komponente u skladu sa osobinama određenih vrsta. Svaka od njih je „skrojena" na osnovu čudesnog tela te određene životinje ili vrste. Ne možemo ih poistovetiti, obeležiti, promeniti im oblik i „koristiti" ih umesto ljudskih. Jedini izuzetak su masti. Ako postoje masti unutar životinjske jetre, to možemo da iskoristimo. Ipak, nevolja je ta što masti u sebi zadržavaju velike količine toksina, zato što ćelije masti u jetri i odlažu te toksine. Od svih materija koje postoje u životinjskoj jetri, naša jetra može iskoristiti tragove nekih minerala ili – ako imamo dovoljno sreće – nekoliko antioksidanasa. Ali, oni sami nisu dovoljni da bi se održala ravnoteža u odnosu na toksični otpad. Naposletku, naša jetra mora procesuirati i odložiti ove toksine, kao i neiskoristive, specifične i životinjske hemijske komponente, a to umnogome doprinosi preopterećenju jetre.

Ako želite da unesete neke dobre materije koje jetra može da ponudi, morali biste da jedete ljudsku. Naravno, nikada to ne bih preporučio! Osim toga, sve blagotvorne materije iz ljudske jetre su takođe „zakopane" negde ispod otpada: ogromne količine otrovnih teških metala, rastvarača, lekova (prepisanih i onih „rekreativnih"), plastike, misterioznih hemikalija, virusa, bakterija, radijacije, DDT – ja i njegovih bliskih rođaka (svih pesticida, herbicida i fungicida), i drugih sličnih materija. Loše materije bi svakako nadmašile one dobre. Verujte mi: kanibalizam vam se nikako ne bi isplatio.

Dok se mi ovde smejemo na pomen kanibalizma, istina je da je u pre sto pedeset godina u konvencionalnoj medicini bila praksa da se konzumiraju različiti delovi ljudskog tela na razne načine. Alternativna medicina današnjice je protiv ove konvencionalne teorije, a da ne pominjem i tajno crno

tržište trgovine telima i organima – što je bila jedna mračnijih strana nauke u prošlosti. Jedna od metoda konzumiranja bila je potapanje ljudskih kostiju u vodu i „kuvanje" nekakvog tonika koji je ličio na ono što danas poznajemo kao bujon skuvan od životinjskih kostiju. Drugi je bio konzumiranje delova ljudske kože da bi se izlečilo neko kožno oboljenje, ali i konzumiranje delova drugih ljudskih organa da bi se izlečila oboljenja kod neke druge osobe. Ovaj tajni običaj je proizišao iz teorije Mračnog doba u kojoj smo čitali u odeljku „Volovska žuč", a gde se tvrdi da je konzumiranje svakog životinjskog organa pogodno za izlečenje istog tog organa kod čoveka. Zato i dan - danas verujemo da će nam konzumacija životinjske džigerice doneti neku korist. Takođe, iz tog razloga i neki suplementi koji se danas koriste sadrže deliće životinjskih organa i žlezda, jer ideja je da će to pozitivno uticati i na ljudske organe i žlezde. Ova teorija i procesi koji je prate stari su stotinama godina i nikada niko nije izlečen tim putem – ali verovanje živi do današnjeg dana.

Za vašu bezbednost, prisetite se predatora koji žive u divljini. Kada oni jedu životinju koju su uhvatili – nikada neće pojesti njenu jetru. To je poslednji organ koji će ostati netaknut i ostavljen za lešinare i druge životinje na rubu izgladnjivanja. Te životinje koje su primorane da pojedu jetru će početi da jedu više divljači i korenja na proleće da bi pročistile svoje jetre, zato što su pojele zagađenu. Postoji instinktivan i urođeni nagon, kao i razlog zbog kog se životinje tako ponašaju. I nama bi dobro došlo da obratimo pažnju na taj instinkt, takođe.

PROČIŠĆENJA JETRE

Pročišćenje jetre uvek zvuči privlačno i zanimljivo. Čini se savršeno i lako pročistiti je i obnoviti. Pa, jeste privlačno – a u tome je i caka. Pročišćenje jetre jesu teorije o raznim protokolima za koje ljudi misle da će im pomoći u izlečenju organa. Kada razmišljamo u njeno ime, to je kao da razmišljamo u ime nekog drugog. Volite li da vam drugi ljudi stavljaju reči u usta? Vrlo verovatno ne. Posebno ako se radi o specifičnoj i osetljivoj temi koja bi na neki način mogla promeniti tok vašeg života. Kada do toga dođe – ne mogu ovo naglasiti dovoljno puta – forsirano pročišćenje jetre dolazi sa visokom cenom. Ako vas ovo iritira, savršeno razumem. Vi ste možda neko ko obožava pročišćenja jetre. Ja to poštujem. Istovremeno, ovde sam da bih vam pružio pomoć. To je moj posao, da vodim računa o vama.

Nije kraj sveta ako praktikujete pročišćenja jetre. Ono što treba da znate je da jetra postoji nekako zasebno, te da je ne možemo na taj način kontrolisati. Ona radi u skladu sa svojim vremenom. Kada bi vas šef do ponoći zadržao na poslu – bez obzira na to što je vaše radno vreme do pet i što je trebalo da pokupite ćerkicu sa probe benda – ne biste baš cenili taj gest, zar

ne? Ili, kada biste usred normalnog nedeljnog popodneva dobili poziv da hitno dođete na posao, prekinete ručak ili prestanete da se igrate sa detetom – dok biste iz svog automobila gledali kako se drugi ljudi opušteno zabavljaju – a zatim ostanete do maltene dva ujutru da biste završili sve projekte. To vam ne bi odgovaralo, zar ne? A zatim da istovremeno morate da završite još neke projekte pre isteka roka – dok se od vas očekuje da iz sata u sat sve bolje radite i beležite dobre rezultate. Da li vas ovo podseća na nešto? Podseća li vas na pročišćenje jetre, koja je primorana da se očisti onda kada joj to ne odgovara i protiv njene volje, dok vi svakog sata proveravate da li su se pojavili teoretski i izmišljeni kamenčići? (Uskoro nešto više o kamenju u jetri.)

Postoji nekoliko različitih metoda pročišćnja jetre. Neke se tiču samo jetre. Neke se tiču i jetre i žučne kese. Neke su namenjene samo za žučnu kesu. Sve one na neki način mrcvare i muče jetru. Kada imate dete koje počinje da raste, koji je vaš najveći strah, pa i najveća pretnja? Da će vaše dete naleteti na dilera droge u školskom dvorištu? Kao roditelji, trudimo se da sve što radimo bude isključivo u interesu naše dece. Trebalo bi tako zaštitnički da se ponašamo i prema svojoj jetri.

Uradićete mnogo bolji posao što se tiče pročišćenja jetre i žučne kese ako radite u njihovu korist. Ako radite protiv njih – uz sva pročišćenja koja nisu pravilno izbalansirana – jetra će vas svaki put nadmudriti. Mislite da ste pametniji od svoje jetre? Nema šanse. Nikada nećete biti pametniji od nje. Ne kažem ja da niste inteligentni – ne pokušavam da vam srozam samopouzdanje i vaše mišljenje o sebi. Istina je da niko od nas ne može da nadmudri sopstvenu jetru. One nam nikada ne dozvoljavaju da prođemo nekažnjeno. Ne možemo ih kontrolisati. Jetra je programer i pravi ekspert u svojoj oblasti. Ako je pritisnete i preopteretite, uzvratiće vam i slabije će funkcionisati. Ako je pritisnete još više, još slabije će funkcionisati. Ako nastavite jako da je pritiskate, počeće da se gasi i održavaće je samo rezervna baterija; nestrpljivo će čekati da prestanete da se glupirate. Zaustaviće proces pročišćenja sa ciljem da pokušava da uspostavi normalnu ravnotežu i dođe do faze homeostaze. Dok potpuno ne prestanete da je pritiskate, neće moći da „diše" normalno i da funkcioniše kako treba. Da li vas ovo podseća na neke situacije iz života? Previše pritiskate, pa kada naiđete na otpor morate da promenite pristup? Ovaj koncept se može primeniti na nebrojene životne situacije.

Vaša jetra nosi u sebi drevne informacije još iz perioda pre vašeg rođenja. Ne zaboravite: takođe sadrži podatke o vašem životu kojih se i ne sećate. Seća se svih vaših gluposti i trikova jer je iznova i iznova morala da vas spašava, kao na primer kad ste halapljivo proždrali masni čizburger ili popili skoro litar piva na žurci tokom fakulteta. Ona koristi svoju memoriju da bi vas zaštitila. Dobro zna da li ste bili dobri ili loši, nevaljali ili fini. Takođe, zna i kada ste pokušali da se oslobodite velike količine toksina odjednom.

Mi jednostavno pomislimo: Bolje da izađe sve odjednom. Ubeđeni smo da nas ova pročišćenja oslobađaju svih otrova iz crevnog trakta i bubrega, pa kada na kraju sve završi u ve – ce šolji – možemo zauvek reći zbogom.

Jetra zna bolje od ovoga. Kada se ne pročisti na pravi način i kada je maltene pritisnuta uza zid protiv svoje volje, svi oni toksini na kraju završe u krvotoku. Jetra zna – a mi nismo ni svesni – da svi toksini koji odjednom dospeju do krvi izlažu srce i mozak direktnoj pretnji. Navala toksičnog gnoja i sluzi koja se približava srčanim zaliscima i komorama nije baš idealan posetilac jetri. Može da prouzrokuje aritmije, stres srca, zapaljenje, povišeni adrenalin i električnu konfuziju, a sve dok mi sa velikom pažnjom tražimo kamenčiće u ve – ce šolji.

Usput, ti kamenčići uopšte i nisu kamenčići. To su masne kuglice koje su se pojavile kao posledica pročišćenja nakon konzumacije velike količine ulja. Prekomerna količina maslinovog ulja u debelom crevu koagulira i tako formira želatinaste loptice koje se zatim izbacuju, ali – žao mi je što moram ovo da vam kažem – to su zapravo „kamenčići" koje vi vidite. Nadam se da vas kao čitaoca ovo ne uznemiruje previše. Zaslužujete da znate istinu: te loptice su dokaz da vaše telo pokušava da se reši one gomile ulja. (Pročitajte i naredni mit da biste saznali više.)

Hajde da se za na trenutak dotaknemo i pročišćenja žučne kese. U Poglavlju 34 ste videli da konzumacija velikih količina ulja nije baš najbolji način za izbacivanje kamenčića iz žučne kese, takođe. Tokom godina sam bio svedok mnogih slučajeva u kojima su ljudi pokušavali da gurnu kamenčiće do žučnog kanala, što je rezultiralo hitnim operacijama. Postoje bolji načini da se rešite kamenja u žučnoj kesi, a to je da ih razbijete. O tome smo već govorili.

Takode, postoji i bolji način da se pročisti jetra, a koji podrazumeva „saradnju sa njom" – ne protiv nje. Ispostavilo se da je takav način mnogo efikasniji u odnosu na sve one veštački napravljene na osnovu protokola – više o tome u Poglavlju 38.

KAMENJE U JETRI

Ako ste čuli da jetra može stvoriti i „svoje" kamenje, to nije istina. Postoje slučajevi u kojima su kamenčići zapušavali kanal koji vodi od žučne kese do crevnog trakta. To su kamenčići iz žučne kese i potpuno su drugačiji od onoga što se u teoriji smatra kamenjem u jetri. Ovde se ne radi o hepatičnim kanalima unutar jetre koje kamenčići zapušavaju – takozvanom „kamenju u jetri" – zato što jetra ne odbacuje već formirano kamenje kroz kanale, pa do žučne kese. Jetra je prevruća da bi se u njoj

stvorio kamen; kamenje se formira u samoj žučnoj kesi kroz proces o kome smo govorili u Poglavlju 32, gde se toksini i otrovi odlaze iz vrele jetre do hladne žučne kese.

Toplota jetre je zapravo mehanizam koji nas štiti od procesa formiranja kamenčića unutar nje, bilo tvrdih, bilo mekanih. Kada bi se i formirali unutar nje, ona ne bi bila u mogućnosti da ih se oslobodi putem žuči. Hepatični kanali u jetri koji prenose žuč nisu tako veliki kao što se pretpostavlja. Da ste hirurg dobro obučen i spretan tokom operacija seciranja sistema žučnog kanala u ljudskim jetrama, tek onda biste mogli da shvatite koliko su kanali tanki; kroz njih ne mogu proći kamenčići, a kamoli veliko kamenje iz jetre za koje ljudi veruju da se izbacuje u toku procesa pročišćenja. Jetra ne može „poslati" kamen ni kroz hepatičnu venu, takođe, zato što bi to momentalno stvorilo krvni ugrušak ili izazvalo srčani udar. Ne postoji bezbedan način na koji se jetra može osloboditi kamenja kroz izmet. Da se kamenje zaista formira u jetri, zaglavljivalo bi se u hepatičnim kanalima, pa bi ljudi sa toksičnim i bolesnim jetrama prolazili kroz pravu agoniju. Bolnice bi bile pune miliona ljudi kojima je potrebna hitna operacija vađenja kamena iz jetre – a postojao bi i veoma popularan metod za nju, budući da je hirurgija jedna od retkih oblasti u kojoj medicina briljira. Bila bi to normalna operacija, poput vađenja kamena iz bubrega.

Ako bi neka osoba pročistila jetru i ugledala „kamenčiće" u ve – ce šolji, videla bi zapravo hranu i sluz iz crevnog trakta pomešane sa uljem tokom procesa. A, šta ako neko pročišćava jetru uopšte ne koristeći maslinovo ulje niti bilo kakve masti? I tada će delići i komadići otpadati sa zidova crevnog omotača, u kombinaciji sa velikim količinama biljnih mešavina koje ljudi obično i konzumiraju sa ciljem da se pročiste; sve ove materije će zajedno sa sluzi biti izbačene iz digestivnog trakta, a vi ćete misliti da je to kamenje iz jetre – ali nije.

Trend pročišćavanja jetre i izbacivanja kamenja se toliko odomaćio, a da mnogi profesionalci i lekari uopšte ne znaju kako jetra zapravo funkcioniše. Niko nije savršen, pa ni razni iscelitelji ni stručnjaci; svi mi pravimo greške. Ključno je da znamo da ustanemo, istresemo prašinu sa sebe i nastavimo dalje. Ne plašite se da se oslobodite nečega što se ispostavilo kao pogrešno, a u šta ste jednom verovali.

INTOLERANCIJA NA FRUKTOZU

Ako „padnete" na mitove o intoleranciji na fruktozu i malapsorpciji, odvešće vas još dalje od puta izlečenja jetre. Zabune koje se tiču intolerancije na fruktozu itekako su u vezi sa jetrom. Što je vaša jetra toksičnija, još više će

delovati kao da ste intolerantni na fruktozu – međutim, realnost je takva da uopšte niste. Laktoza (šećer iz mlečnih proizvoda) i fruktoza su dve potpuno različite životinje. Na primer, virusi i bakterije se grozničavo hrane laktozom iz mlečnih proizvoda – baš kao i glutenom. Kada jedna osoba u organizmu nosi gomilu virusa i bakterija – koji nisu dijagnostikovani – te patogene bakterije se hrane glutenom, kod tebe osobe može da se razvije crevno oboljenje poput celijakije. U realnosti, celijakija ne znači da telo napada samo sebe; to su patogene bakterije koje napadaju telo. Laktoza iz mlečnih proizvoda takođe predstavlja hranu patogenim bakterijama, koje kasnije mogu pogoršati simptome i uzrokovati različita oboljenja.

Samo zato što virusi i bakterije u organizmu mogu da izazovu intoleranciju na gluten ili laktozu, to ne znači da će osoba biti i intolerantna na fruktozu. Fruktoza se ne sme mešati sa laktozom samo zato što su to dve vrste šećera. Fruktozi nisu potrebne patogene bakterije. Ne postoji test koji ni u jednoj laboratoriji ili klinici koji bi utvrdio specifičnu ulogu fruktoze u našem organizmu, bilo da je pozitivna, bilo negativna. Teoretsko testiranje na intoleranciju na fruktozu nikada nije bilo sasvim tačno – a verovatno je da nikada neće ni biti – jer se zasniva na verovanju da je za nju krivo voće. Naziv „intolerantan na fruktozu" je potekao od pokreta koji se bori protiv voća i protiv ugljenih hidrata, a koji ljudima oduzima pravo da jedu baš one namirnice koje bi im pomogle da izleče svoje hronične bolesti.

Jetri je očajnički potreban šećer iz voća da bi se obnavljala i branila od patogenih bakterija. Budući da voće ima ulogu pročišćivača, osoba koja konzumira voće će se brže detoksikovati i očistiti nego osoba koja ne konzumira, a to vodi do česte greške kada se testira intolerancija na fruktozu. Vrlo često ljudi koji pate od hroničnih bolesti i koji imaju trome, statične i bolesne jetre reaguju kada počnu detoksikaciju – nekada blago, nekada teže. Jedna jabuka na dan može pročistiti jetru više nego što ljudi uopšte shvataju, a svi oni toksini koji odlaze mogu prouzrokovati reakcije na detoksikaciju i simptome koji zbunjuju i pacijenta i lekara, posebno ako nova dijeta ranije nije davala rezultate.

Skoro svi stručnjaci koji počnu da veruju u intoleranciju na fruktozu, takođe veruju i u ishranu zasićenim mastima, bez obzira na to kakva popularna i trendi imena su im data. Čak su i eliminišuće dijete – gde se eksperimentiše sa raznim namirnica, da bi ljudi videli koje im izazivaju reakciju – takve i bogate su zasićenim mastima. Kada je ishrana puna masti, krv i jetra ostaju toksične, a kada osoba konzumira dosta voća koje čisti i detoksikuje jetru, ovi otrovi nemaju kuda da odu zato što je krv već puna masti i toksina. Reakcije koje dolaze kao rezultat su neizbežno okarakterisane kao intolerancija na fruktozu ili malapsorpcija, te ljudi prestaju da jedu one namirnice koje bi im zapravo pomogle. Simptomi mogu nestati, ali samo privremeno, zato što to nije dugoročno rešenje.

Ljudi takođe pogrešno smatraju intoleranciju na laktozu insulinskom rezistencijom, o kojoj ste već čitali u Poglavlju 2, „Vaša prilagođavajuća jetra" i Poglavlju 15, „Dijabetes i disbalans šećera u krvi". Kada osoba ne razume šta je zapravo insulinska rezistencija – previše masti u krvi, i toksična i statična jetra – intolerancija na fruktozu postaje glavni krivac.

Sada, postoji razlika između intolerancije na fruktozu – često nazivane i naslednom intolerancijom na fruktozu (HFI) – i malapsorpcije fruktoze. Ni u jednom slučaju ni koncept niti testiranje nisu adekvatni i tačni. Što se tiče nasledne intolerancije na fruktozu, ona nije zapravo genetska – gen ALDOB i manjak izoenzima aldolaze B nemaju nikakve veze sa simptomima koje neko oseća kada pojede komad voća. Pre svega, nikome u potpunosti ne fali izoenzim aldolaza B. Drugo, kada i jeste smanjen, to je u suštini samo jedan od gomile drugih enzima i stotine hemijskih funkcija koje čak nisu ni na radaru medicinskih istraživanja i nauke. Fokusiranjem na aldolazu B i pripisivanjem njene smanjene funkcije problemima sa fruktozom, stručnjaci upadaju u zamku i ne dozvoljavaju vam da konzumirate namirnice koje bi ozdravile vašu statičnu i tromu jetru, a to bi omogućilo aldolazi B i svim drugim enzimima i hemijskim funkcijama da se u potpunosti obnove. Nasledna intolerancija na fruktozu je samo teorija – i upravo zato o njoj govorim u ovom poglavlju o mitovima. (Usput, veoma mali broj ljudi zaista ima neku reakciju kada jede voće; mnogo više njih reaguje na konzumiranje kuhinjskog šećera.) Simptomi za koje se čini da su izazvani voćem, zapravo su u vezi sa intolerancijom na masti, koja je posledica disfunkcionalne jetre. Sam naziv „nasledna intolerancija na fruktozu" je mamac i okidač kome je cilj da vas navede da pomislite da je uzrok problema šećer iz voća, dok industrije zapravo štite masti. Ne zaboravite: za sve što stručnjaci još uvek ne razumeju krive gene, a ako i vi krenete tim putem – ostaćete bez rešenja koje bi vas oslobodilo svih simptoma i poteškoća.

Što se tiče malapsorpcije fruktoze, stručnjaci veruju da testiranje „skuplja" prekomernu količinu fruktozu iz organizma, te je nemoguće da se apsorbuje. Ono što ne razumeju jeste da je crevni trakt prepun radikalnih masti koje nisu razbijene jer je jetra slaba, troma, statična, disfunkcionalna i bolesna. Kada pojedete komad voća, on će raditi kao okidač prilikom testa na malapsorpciju zato što šećer iz voća nema gde drugde da ode budući da je digestivni trakt obložen skorelim mastima – i zato što voće ima zadatak da pročisti utrobu i izleči jetru. Stručnjaci će vašu reakciju na test protumačiti kao znak da vam voće ne prija i nastaviće da preporučuju unos životinjskih proteina kao glavni izvor kalorija – a baš je to faktor i uzročnik smanjenja rezervi žuči tokom godina, jer su masti postale radikalne i počele da se lepe za zidove omotača tankog i debelog creva.

Kada bi ljudi redukovali unos masti – i tako smanjili nivo masti u krvi – više ne bi imali nikakve simptome prilikom konzumiranja voća, niti bi

bili pozitivni na testovima za utvrđivanje problema sa fruktozom. Zašto? Zato što intolerancija na fruktozu ili malapsorpcija nikada nisu ni postojale. Njihove jetre bi zaceljivale, ojačavale i počele bolje da funkcionišu; od voća bi imali mnogo više koristi; iz dana u dan bi se osećali bolje, bez obzira na to što su im „dijagnostikovane" nasledna intolerancija na fruktozu ili malapsorpcija fruktoze. Ljudi zaduženi za dizajniranje dijeta bogatim zasićenim mastima polako počinju da se bude i shvataju da povećan unos biljne hrane daje bolje rezultate, a ove nove dijete popularnih naziva se zasnivaju na smanjenom unosu masti. Naredni korak u procesu izlečenja neće nastupiti sve dok se ljudi ne oslobode straha od voća i ne počnu da konzumiraju više od jedne zelene jabuke i šačice bobica na dan.

BRIGA IZAZVANA LEKTINOM

Još jedan popularan trend poslednjih godina jeste i briga da određene namirnice sadrže visok nivo lektina, što ima negativan uticaj na zdravlje. Morate razumeti da decenijama unazad ljudi boluju od hroničnih bolesti, a tako će biti i nekoliko decenija koje su pred nama. Kada osoba zna šta joj fali, šta izaziva određeni simptom ili stanje i zna kako da ih izleči – ima velike šanse da ih izleči. Tokom svih ovih godina svedočio sam desetinama hiljada ljudi koji su baš to radili: ozdravljali su i izlazili iz veoma teških situacija. Ova izlečenja nemaju nikakve veze sa lektinom.

Ne možemo da živimo u mehuriću i verujemo da se niko nikada nije oporavio sve dok trend konzumacije lektina nije postao popularan. Promoteri i studije literature o lektinu su već godinama „u potpunom mraku" u vezi sa ljudima koji su ozdravili bez te popularne dezinformacije – kao da su jednostavno ignorisali da činjenicu da je ljudima bilo bolje samo zato što se to nije uklapalo u njihov kalup razmišljanja i verovanja. Pretvaraju se da se niko nije oslobodio hronične bolesti, te tako pokušavaju da izgrade svoj svet zasnovan na lektinu.

Ovo je pravi školski primer potpuno neznanja. Problem sa lektinom je taj što se oslobađa hrane koja bi zapravo sprečila viruse i patogene bakterije u ljudskim organizmima, one koje su zaista uzročnici simptoma i bolesti. Zagovarači lektina ne znaju ništa o tim patogenim bakterijama, ili ne znaju koja je njihova uloga u izazivanju bolesti i raznih stanja, kao što je Epštajn – Barov virus – koji je pravi uzročnik reumatoidnog artritisa. Pre će poverovati da krompir izaziva reumatoidni artritis nego otkriti istinu i shvatiti da jedna aminokiselina iz krompira – lizin – sprečava Epštajn – Barov virus da izazove reumatoidni artritis. Umesto toga, oni veruju da se radi o autoimunološkoj bolesti koja tera imunosistem da napada sopstvene ćelije i uništava samog sebe. Budući da ne shvataju da je ova teorija o autoimunološkoj

bolesti pogrešna, nemaju druga posla nego da za sve okrive lektine. Smatraju da lektini imaju moć da zbune ljudski organizam i nateraju ga da radi protiv sebe. U međuvremenu, čine sve da eliminišu namirnice koje mogu dovesti do izlečenja, kao što su voće i određeno povrće, korenje i krompiri, terajući vas konzumirate više masti i oštećujete jetru.

Lektini iz voća i povrća nam ne škode. Molim vas, ne dozvolite da vas iko zbuni ili ubedi da lektini funkcionišu kao toksični alkaloidi, koje neke divlje biljke koje nisu za ljudsku upotrebu koriste kao odbrambeni mehanizam. Postoje listovi, korenje, pa i neke druge biljke koje – kada jelen uzme zalogaj – površinski alkaloidi odmah reaguju i štite tog jelena, ali i druge i životinje i insekte od mogućih neprilika. Mi već znamo da ne treba da konzumiramo takve namirnice zato što su štetne po nas – a lektini čak nisu ni glavni krivci. Različite vrste voća i povrća uzgajanih u bašti, pa čak i divlje biljke za koje znamo da su jestive spadaju u potpuno drugu kategoriju, ali i bez obzira na to – svrstavaju se u isti koš sa problematičnim biljkama koje sadrže alkaloide. Opet ću reći da lektini koje unosimo u sebe putem hrane nisu štetni po naš organizam.

Postoje određeni proteini kojih nema ni u voću ni u povrću, ali ima u namirnicama kao što su mlečni proizvodi, jaja i određene žitarice – uključujući pšenicu – koje su hrana patogenim bakterijama, te neretko mogu da prouzrokuju i zapaljenje. Lektini jednostavno ne igraju tu ulogu. Kao što ćete pročitati u Poglavlju 36, „Uljezi u jetri", mlečni proizvodi, jaja i neke žitarice se moraju posmatrati sa velikim oprezom. Postoji tuce proteina i različitih sastojaka u mlečnim proizvodima, jajima i žitaricama koje bi stručnjaci vrlo lako mogli da označe kao potrencijalne uzroke problema i hroničnih bolesti, ali oni sve vreme pokušavaju svu krivicu da svale na – lektine. Urnebesno je! Da, moramo biti oprezni kada se radi o namirnicama bogatim glutenom. Ne, ne treba se plašiti krompira i svežeg paradajza – svojim očima sam gledao kako pomažu i leče i najbolesnije ljude. Nedavno sam svedočio situaciji u kojoj je krompir spasao nekoliko ljudskih života.

Pažljivo tražite oznake na namirnicama koje pokazuju da u njima ne postoji lektin i budite veoma oprezni kada kupujete tako nešto. Ova popularna greška će nastaviti da postoji i stvara konfuziju tokom procesa izlečenja u budućnosti. To je samo još jedna kampanja protiv voća, još jedna pristrasna ideja dizajnirana tako da vas spreči da konzumirate voće koje ima moć da izleči i jetru i organizam; još jedan izgovor za nauku i medicinska istraživanja da prikriju svoje elementarno neznanje o tome šta uzrokuje hronične bolesti. Molim vas, ne dozvolite da vama i vašoj deci uskrate ono što je potrebno za izlečenje.

SIRĆE JABUKOVOG SOKA

Sirće jabukovog dobija specijalnu pažnju u poslednje vreme zato što se smatra pogodnim za želudac i celokupan digestivni trakt. Teorija je da ono u utrobi stvara alkalnu sredinu, blagotvorno utiče na refluks želudačne kiseline i pomaže kod problema sa nadutošću. Takode, smatra se da je veoma efikasno u pročišćavanju žučne kese i jetre.

Jabuke su jednostavno čudesne voćke! Odlične su kao lek kod probavnih problema: sakupljaju i uništavaju bakterije, parazite, viruse i buđ u celoj utrobi. Odgovorne su za stvaranje stabilne alkalne sredine kada god je to potrebno. Takode, pomažu pri lečenju divertikulisa i ublažavaju zapaljenja želuca i crevnog trakta. Jabuke imaju veliku moć pročišćavanja i izlečenja za žučnu kesu i jetru. Ne samo da detoksikuju i pažljivo izvlače sediment iz ovih organa; takođe, pomažu i kod razbijanja kamenčića u žučnoj kesi. Nemojte pomešati – govorimo o jabukama, ne o sirćetu jabukovog soka. Jabukov sok deluje blagotvorno na sve poteškoće koje sam naveo, ali ne i sirće jabukovog soka. Jabukov sok je zaslužan i treba da bude priznat kao takav, ali ne i sirće jabukovog soka. Sos od jabuke je takođe fantastičan lek, ali ne i sirće jabukovog soka. Ono ne stvara alkalnu sredinu u organizmu i ne pročišćava ga – to rade isključivo jabuke.

Znate li onu izreku: „Uzmi sve što ti život pruža"? Obično je koristimo kada znamo da će neke negativne stvari u životu malo narušiti one pozitivne. I, šta god loše da nam se desi – dobro će izdržati sva iskušenja. Pola – pola, uzmi ili ostavi i nadaj se da će dobro pobediti. Zato je ovo na neki način i pozitivna tačka gledišta: šta god da se desi, barem će biti raspodela biti ravnopravna. Što se tiče sirćeta jabukovog soka, postoji nešto malo dobrog – ali i mnogo lošeg – tako da srazmera nije baš ravnopravna. Dobro donose aminokiseline, tragovi minerala, fitohemikalije i drugi nutrijenti iz jabuka koji se koriste za proizvodnju sirćeta – u slučajevima kada je sirće fermentisano i odloženo na pravi način, kada sadrži jabuke u sebi, tj. žive mikroorganizme. Tada sadrži barem malu količinu nutrijenata, iako ti mikroorganizmi neće živeti dugo nakon što dospeju do želuca. Čak i najblaža hlorovodonična kiselina može lako da uništi ove mikroorganizme.

Pazite, sirće jabukovog soka je najzdravije koje možete konzumirati ukoliko ste ljubitelj sirćeta. Ako ne možete da živite bez malo sirćeta u salati, jabukovo je ono koje treba da izaberete. Ali, ako ja znam da je to najbolje sirće i ako volim jabuke jer znam koliko dobrog nam donose, zašto nisam veliki obožavalac ovog sirćeta? Razlog zbog kog imam problem sa sirćetom je isti zbog kog svi drugi ljudi imaju problem, bili oni svesni njega ili ne: ako postoji jedna stvar koju naša jetra prezire, to je upravo sirće. Da jetra može da govori, vikala bi i bunila se iz sveg glasa! Jetra prezire sirće isto koliko i

alkohol. Konzumiranjem alkohola, jetra se polako opija i gubi svoju normalnu funkcionalnost. Kada je sirće u pitanju, jetrine funkcije se onemogućavaju na drugi način. Ćelije jetre se bore da održe ravnotežu i izbore se za kiseonik, zato što sirće „krade" kiseonik iz krvotoka i jetra kao noćni lopov.

Neki ljudi uspevaju da uz pomoć sirćeta ublaže i izleče bol u grlu, a neke grlo zaboli od njega. Neki se rešavaju problema sa nadutošću, a neki postaju naduti kada ga konzumiraju. Nekima uspeva da se oslobode refluksa želudačne kiseline, a neki dobiju užasan napad i još veće bolove. Kod nekih iščezne bol u žučnoj kesi, a neki dobiju jak i vrlo bolan napad. Bilo kako bilo, loše stvari nadmašuju dobre iako se čini da sirće zaista doprinosi izlečenju i rešavanju problema. To je zato što jetra – sasvim nevidljivo – plaća visoku cenu.

U suštini, kada konzumiramo sirće, jetra se bori da ne postane kisela kao krastavac. E sad, potrebi su natrijum i sirće da bi se nešto ukiselilo. Naše sirovo, organsko sirće sa mikroorganizmima u sebi u najvećem broju slučajeva ne sadrži natrijum. Natrijum dospeva do sirćeta, a sirće ulazi u krvotok i jetru. Da bismo preživeli, potrebna nam je određena količina natrijuma u krvi da bi ona postala slana, baš kao je slan i okean. (Natrijum dolazi i iz nekih neistraženih izvora, kao što su i mikro tragovi minerala koje unosimo kada konzumiramo pravu i odgovarajuću hranu, kao što je celer.) Jetra takođe pravi zalihe određene količine natrijuma; jedna od njenih hemijskih funkcija je da oslobađa natrijum u trenucima preke potrebe da bi jednostavno zadržala dovoljnu količinu natrijuma u krvotoku. Tako da, čak iako ne konzumiramo so uz sirće, dovoljna količina soli nalazi se i u organima, žlezdama i krvi – a koja lako može da se pomeša sa sirćetom. Kao rezultat reakcije na „susret" natrijuma i sirćeta, počinje proces kiseljenja.

Neko bi rekao da ovo nije ona vrsta kiseljenja koja se dešava kada recimo stavljamo turšiju koju ćemo jesti preko zime. Ipak, postoji više vrsta procesa kiseljenja koji se dešavaju u unutrašnjosti organizma. Konzumiranje salate u kojoj ima sirćeta nije najgora stvar koju možete da uradite svojoj jetri. Ali, nije ni dobra. Ako konzumirate sirće sa ciljem da pročistite jetru ili uzimate nekoliko kašičica dnevno jer ste čuli da je to dobro za vas, jetra će polako početi da otkazuje i vremenom vam vratiti sve – milo za drago.

Pre nego što je od jabuke napravljeno sirće, bila je neutralne alkalne vrednosti. Kada pojedemo jabuku, ona pomaže želucu i crevnom traktu da postignu viši nivo alkalnosti bez uznemiravanja i narušavanja zone neutralizacije u želucu; dakle, ona uspostavlja ravnotežu svega što dospe do želuca, a pre nego što nastavi dvanaestopalačnog creva i ostatka crevnog trakta. (Naš želudac može biti u alkalnoj sredini, a opet u sebi sadržati jaku mešavinu hlorovodonične kiseline; želudac nije jedino okruženje.) Očekuje se da jabuka i stigne do želuca. Ona je jedna od prvih namirnica koju su ljudi počeli da konzumiraju. Jabuka je moćna i lako zarađena nagrada za jetru. Da

li ste ikada u životu naporno radili, bilo to na poslu, nekom projektu, trudili se da budete humani i velikodušni – a zatim se nagradili nečim što volite za sav taj trud? Možda slobodnim danom, odlaskom na plažu, šetnjom u parku. Jabuka je ogromna nagrada za jetru zbog celokupnog truda koji ulaže.

Za razliku od jabuke, njeno sirće (kao i svako drugo sirće) dolazi do želuca noseći u sebi veliku količinu kiseline. Jetra ga odmah mora zaustaviti i iskoristiti sve svoje rezerve da bi pokušala da alkalizuje ili barem neutralizuje kiselinu. Sirće uzvraća udarac, a snaga njegove kiseline je toliko jaka da želudac svaki put izgubi bitku. Umesto da alkalizuje želudac i utrobe, ono radi upravo suprotno. Oslabljuje hlorovodoničnu kiselinu, razbija želudačne sokove i širi svoju kiselost. To je – doslovno – napad na želudac i crevni trakt. Na početku, kada sirće probija svoj put, jetra polako počinje da biva histerična. Ubrzo zatim, jetru udara određena količina acidoze. Iako je samo privremena, ipak se zadržava tu dovoljno dugo da bi šokirala jetru, baš kao kada bi vas prijatelj tokom histeričnog napada nokautirao posred lica.

Da li je sirće baš tako loše? Nije. U našem okruženju postoje i mnogo gore stvari. Evo jednog vrlo važnog zaključka: sirće nikako nije pogodno za pročišćavanje, niti treba da se posmatra kao neki isceljujući napitak. Nije to nikakva čudesna namirnica. Sos od jabuke je čudesna i isceljujuća namirnica za jetru i žučnu kesu. A jabukovo sirće? Zajedno sa drugim vrstama sirćeta – to je prava uvreda za jetru! Znam da postoji i veliki pokret koji se bori za prava fermentisane hrane, a i ljudi zaista uživaju u njoj. Ipak, istina ovde nema nikakve veze sa onim šta se meni sviđa. Radi se o tome šta se sviđa našoj jetri. Naša jetra ima potrebe. Da li svakodnevno pravite listu stvari koje su vam potrebne? „Moram da uradim ovo", „moram da uradim ono", „moram imati ovo"... Pa, i jetra ima svoju listu, ali fermentisana hrana i bilo koja vrsta sirćeta nikako nije na toj listi. Budući da jetra funkcioniše i kao skladište, nije ni čudo što se vremenom toliko stvari nakupi u njoj. Da nam ormari ne bi bili pretrpani, pokušaćemo da odbijemo sve što možemo od ulaska u naš dom: „Ne treba mi baš sada novi par patika"; „Imam gomilu peškira za plažu, ne trebaju mi novi"; „Ne hvala, već imam električnu četkicu za zube"; „Ne trebaju mi te mirišljave sveće. Svejedno, hvala." Kada bi jetra na ovaj način mogla da odbije sirće od sebe, uradila bi to. Nikako joj nije potrebno.

Ljudi su barem počeli da razmišljaju o jabukama sa porastom popularnosti njenog sirćeta. Kada bi naša jetra mogla da govori, svaka poseta prodavnici prirodne hrane bila bi kao igra pantomime. Kako se približavate policama na kojima je sirće, jetra bi rekla: „Blizu si, blizu si, reč jabuka je napisana na flaši. Taj deo je svakako tačan..." Ali, kada biste podigli flašu, jetra bi povikala: „Ne! Blizu, ali nije to što tražimo. Pokušaj ponovo." Zatim, prolazili biste pored rafova sa voćem – i obilazili ih jer vam vaša nova popularna dijeta ne dozvoljava konzumaciju voća – i jetra bi uzviknula: „Stani!

Stani! Uzmi jabuke!" U svakom drugom obliku osim fermentisanom, jabuka predstavlja izvor snage i blagostanja celokupnog organizma.

Nakon svega rečenog, ako i dalje želite da konzumirate jabukovo sirće – u redu. I dalje je za klasu bolje od svih drugih. Malo sirćeta koje sa vremena na vreme stavite na salatu nije tako strašno. Mnogi ljudi ga i ne stavljaju puno u početku, a činjenica je da je zdravije od nekih drugih. Sadrži u sebi nutrijente iz jabuke, hvala bogu! Ako čujete da je zdravo konzumirate veće količine jabukovog sirćeta da biste pročistili jetru, znajte da je to samo mit. Ako zaista želite da pročistite jetru, preskočite čašice jabukovog sirćeta i posvetite se konzumaciji nefermentisanih jabuka.

KLISTIRI UZ POMOĆ KAFE

Klistiri uz pomoć kafe su popularni i dugovečni lekovi za jetru koji se uglavnom praktikuju tokom lečenja raka pankreasa, debelog creva – ali i drugih – i kao generalni alternativni lek za otprilike bilo koju bolest. Klistiri uz pomoć kafe su čak postali veoma popularni i preporučuju se zdravim ljudima – da bi ostali zdravi. Nisu više samo jedan deo alternativne medicine; njihova popularnost je zahvatila i okvire konvencionalne medicine. Teoretska funkcija klistira uz pomoć kafe jeste da se oslobode toksina iz jetre i omoguće organizmu da se zaleči. Detoksikacija jetre zaista pomaže izlečenju.

Ali, evo gde počinju nevolje: pre svega, kafa je jaka, gruba, veoma kisela, dehidrirajuća, veoma opora i previše stimulišuća. Ona je doslovno droga. Ne zaboravite: možete se „navući" na nju, a baš zato su se i mnogi ljudi odlučili za nju kao sredstva izlečenja. Sva ova iskušenja i nisu tako strašna za osobe koje vole da popiju jednu šoljicu. Unošenje kafe u želudac sasvim je drugačije od procesa u kome se kafa unosi direktno u debelo crevo usled klistira. Naši želuci su napravljeni tako da mogu izdržati vrenje. Opet, ni to nije baš savršeno za njih. Kafa nema tu sposobnost da stavlja na iskušenje želudačnu sredinu – njenu pH vrednost i nivoe hlorovodonične kiseline – ali može delovati blagotvorno kod ljudi vrlo tolerantnih želudaca. Takođe, ima potencijal da „padne" teško na nervni sistem kod onih ljudi koji pate od raznih neuroloških problema, simptoma i stanja kao što su anksioznost, tremor, utrnulost, zujanje u ušima, mentalna magla, bolovi, nesanica i nemirne noge – tek da nabrojimo neke od njih. Mnogi ljudi koji se nalaze u ovakvim situacijama, ali i oni slabog želuca, sa problema sa refluksom želudačne kiseline, pankreasom, žučnom kesom, varenjem; kao i ljudi koju boluju od Kronove bolesti, sindroma nemirnih creva i zapaljenja debelog creva su otkrili da se mnogo bolje osećaju otkad su prestali da piju kafu. Ljudi koji nemaju ovakvih problema mogu slobodno da pronalaze utehu u kafi, jer njihovi želuci ima veoma razvijenu tu prvu liniju odbrane.

Jedini put kojim bi kafa trebalo da se kreće je – do želuca. Tamo je kontrolisano okruženje, ali postoje i materije koje imaju funkciju zaštitnika. Kada neke supstance dospeju do želuca, oglašava se alarm koji obaveštava pankreas, jetru i crevni trakt. Nebitno je da li se radi o konzervi soka, čaši mleka, parazitu kog smo pokupili iz hrane u restoranu ili šoljici kafe, razbijanje tih supstanci se odvija ravnomerno i do trenutka kada se nađe u krvotoku – one su već delimično uklonjene. Taj proces je deo neverovatne sposobnosti želuca da uspostavi ravnotežu i neutrališe svaku supstancu koja do njega dođe. On se ponaša kao podmornica duboko u okeanu našeg organizma, a njegov glavni zadatak je da ne dozvoli narušavanje sistema. Sve mora biti smireno, opušteno, sakupljeno i organizovano – ili će doći do prave katastrofe. Kada je reč o bilo kojim namirnicama, tečnostima bilo koje vrste, lekovima, parazitima ili bakterijama – bilo dobrim, bilo lošim – koje u organizam ulaze kroz rektum i crevni trakt, zaštitnik želuca tada ne igra nikakvu ulogu. Kada nešto nežno i blago dolazi u ovo okruženje, ne predstavlja nikakvu pretnju. Kisela priroda kafe i njena sklonost ka napadanju nervnog sistema su previše intenzivni da bi se debelo crevo samo samcijato izborilo sa njima.

Ali, kada nešto toksično i grubo dospe dotle – kada ne prolazi pored uobičajenih tačaka koje su predviđene – bez obzira na to o čemu se radi, jetra automatski postaje veoma ranjiva. Želudac jetri ima ulogu onog prijatelja koji joj uvek čuva leđa. Želudac takođe zna da jetra radi i za svoje potrebe, tako da se doslovno radi o porodičnom odnosu u kome obe strane profitiraju. Jetra nije napravljena tako da može da primi direktan udarac ili pretnju. Kada se to desi, nadbudrežne žlezde će se aktivirati i početi da luče adrenalin u svojstvu odbrambenog mehanizma, iako jetra prezire ogromne količine adrenalina – jer će kasnije morati da upije sve da bi nas zaštitila. Ipak, u ovoj situaciji se adrenalin ispušta u svojstvu vojske koja ide u bitku, naoružane noževima i puškama.

Klistiri uz pomoć kafe izazivaju ovo pojačano izlučivanje adrenalina. Lučenje adrenalina naređeno od strane generala – jetre – se dešava da bi upozorilo srce da postoji neka opasnost. Klistiri uz pomoć kafe deluju tako bezopasno. I logično je, jer i ne izgledaju tako; čini se kao bezbedan proces i protokol. Kada ih uporedimo sa mnogim drugim konvencionalnim medicinskim protokolima koji su veoma, veoma opasni i nebezbedni, klistiri uz pomoć kafe deluju dosta bledunjavo. Tako ih barem mi doživljavamo, moram reći. U ovom slučaju jetra pravi poteze – a ona posmatra klistire uz pomoć kafe velikim neprijateljima.

Sada ponovo dolazi do prekomernog izlučivanja adrenalina, ali on je sada posledica kofeina iz same kafe. Kada kafa zaobiđe svoju uobičajenu rutu – želudac – dvanaestopalačno crevo – tanko crevo – tokom koje se inače kofein pravilno razlaže pre ulaska u krvotok i tako sprečava direktni udar kofeina u

srce – i umesto toga dolazi do crevnog trakta kroz rektum, što aktivira i nadbubrežne žlezde. To je zato što je i sâm kofein u ovom slučaju uljez. Odmah pronalazi put do krvotoka, a okolo nema hlorovodonične kiseline niti drugih komponenata želudačnih sokova – niti žuča – koji bi ga sprečili u tome.

Ovo je nešto o čemu osobe osetljivih nervnih sistema i problema sa nadbubrežnim žlezdama moraju posebno da vode računa. Ove osobe – pre svega – imaju problema kada konzumiraju kofein. Siguran sam da postoje dosta anksiozne osobe koje i ne znaju da kafa pogoršava njihovo stanje, te se često mogu naći u redu za kafu naručujući svoju omiljenu mešavinu, dok za to vreme drže pod kontrolom svoju anksioznost lekovima protiv anksioznosti. Mnogo je i onih koji i ne znaju da ih kafa dovodi do „ivice nerava". Osobama koje pripadaju obema navedenim grupama, „ubrizgavanje" kafe kroz rektum zaista može izazvati ili pogoršati već postojeće simptome anksioznosti. Veoma često, stručnjaci – nežni profesionalci puni ljubavi koji nisu krivi što ne znaju – umeju da kažu kako su ovo simptomi uspešne detoksikacije. Zapravo, istina je takva da adrenalin i kofein iz klistira kafom mogu veoma teško pasti i oslabiti organizam, jer poznato je da je sistem za varenje doslovno naš drugi centralni nervni sistem.

Za one koji se još pitaju: kada bismo i ostavili sve po strani, da li se jetra zaista pročišćava nakon klistira kafom? Odgovor je: dok klistir kafom može pogurati proces čišćenja, takođe dolazi i do efekta bumeranga. Toksini koji napuštaju jetru – umesto da potpuno izađu iz tela – kreću drugim putem i nazad do jetre, zato što nisu uništeni na pravi i bezbedan način; jetra šalje hemijske komponente do krvotoka, da bi pokušala da se odbrani i odbije nagomilane toksine što više može, kao i da zaštiti srce i mozak. Adrenalin koji jetra poziva upomoć i onaj koji izaziva kofein dosta brzo cirkuliše i na kraju ga jetra i upije. Zaključak je da jetra vrlo često završi sa većom količinom otrova u sebi, nego pre klistira kafom.

Jetra ne voli kada je teraju da se pročišćava, tako da može maltene da se „ugasi" kada kafa direktno ude u debelo crevo. Tada smanjuje sve svoje funkcije da bi mogla da se pripremi za funkcionisanje pod pritiskom narednih nekoliko sekundi ili minuta, koliko će joj biti potrebno da se izbori sa naletom adrenalina i otrova.

Klistir može biti veoma koristan kada se umesto kafe upotrebi malo isceđenog svežeg soka od limuna u čistu i destilovanu vodu, ili reverznu osmozu (RO). Destilovana voda i reverzna osmoza ne sadrže u sebi minerale kada ih pijete; što se klistira tiče, one se oslobađaju nečistoća, a sveži limunov sok čini vodu još učinkovitijom. Ovaj vid klistir je mnogo učinkovitiji od klistira kafom zato što ne tera jetru da pozove adrenalin upomoć, a nema ni kofeina koji bi oslobodio još adrenalina. Ako niste baš obožavalac klistira, ne morate nikako ni da ga radite.

CVEKLA

Ideja i verovanje da je cvekla baš ono što je jetri potrebno popularni su već neko vreme. Cvekla se smatra isceljujućom namirnicom veoma blagotvornom po krv. Da li je cvekla zaista toliko dobra za naše zdravlje? Jeste, cvekla je moćna namirnica koja pomaže pročišćavanju jetre i celokupnom zdravlju organizma – ako je organska i dokazana da nije GMO, što je ovih dana prilično teško naći. GMO kontaminacija je useve poput kukuruza učinila problematičnim, a ista stvar se dogodila i cvekli koja se uzgaja radi šećera, konzerviranja i industrijske farbe. Unakrsno zaprašivanje je postalo toliki problem, da su čak i mnoge organske cvekle uzgojene za ljudsku ishranu zatrovane u semenu. Ali, ovo nije glavni razlog zbog kog bi trebalo da prestanete da jedete cveklu. Najveći razlog je taj što možete mnogo bolje! Primera radi, crvena pitaja – poznata i pod nazivom zmajevo voće - koju možete pronaći u smrznutim pakovanjima na rafovima prodavnice, mnogo je delotvornija u izlečenju jetre i popravljanju krvne slike nego što će to cvekla ikada biti. Naposletku, ako želite da uzgajate ili konzumirate neku namirnicu iz nekog specifičnog razloga, zar ne biste želeli da znate šta je zaista najbolje? Divlje borovnice su daleko efikasnije u pročišćavanju jetre nego što je to cvekla, baš kao i špargla i prokelj. Čak i jabuke „tuku" cveklu na svim poljima!

Međutim, ne morate prestati da jedete cveklu ako je volite. Samo, znajte da je ne jedete za dobrobit vaše jetre. Ono što organska i ne – GMO cvekla nudi jeste raznovrsnost tragova minerala, vitamina, antioksidanasa i drugih fitohemikalija, kao i veoma vredne glukoze koja daje energiju i pomaže blagostanju celog organizma. (Ali, pazite se GMO cvekle; ona je veoma destruktivna.)

Istovremeno, postoji još nešto čega morate biti svesni. Svi normalni automobili imaju četiri točka i motor da bi barem mogli normalno da se kreću. Ipak, da li birate neki stariji automobil? Ili birate onaj koji je manje prešao, koji ima bolje kočnice, vazdušne jastuke koji funkcionišu i sve moderne dodatke koji su sada neizostavni? U današnjoj situaciji sa automobilima, da li biste kupili onaj bez klima uređaja i starinskih prozora? Ne, osim ako bi to bio jedini automobil koji možete da priuštite, ili ako ste ljubitelj starinskih automobila – a cvekla nije nešto što bismo smatrali klasikom. Ta ultimativna klasična lepota bila bi jabuka. Tako da, ako tražite nešto što blagotvorno deluje po jetru, zašto ne biste izabrali čudesnu jabuku čiji su pektini efikasniji od onoga što nudi cvekla? A, ako ste u potrazi za unapređenim modelom – ako jedete cveklu zbog njene lepe boje – zašto se ne odlučite „turbo" pigmente crvene pitaje ili divljih borovnica? Cvekla je crvena, vaša krv je crvena, a jetra crvenkasta – ali to nikako nije dovoljan razlog da biste za dobrobit jetre konzumirali cveklu. Čudesni i neotkriveni antioksidansi sadr-

žani u crvenoj pitaji i divljim borovnicama – ovde odnose pobedu. Baš kao i čudesna svojstva špargle i prokelja blagotvorna po krv, limfu i jetru; ništa ih ne može nadmašiti kada je u pitanju proces pročišćavanja jetre. Ako uživate u konzumiranju cvekle koju uzgajate u svojoj bašti, nemojte prestati sa tim. Dobro je uzgajati cveklu, iskopavati je iz zemlje, pripremati korenje i listove i jesti ih – u tome čak postoji nešto sasvim veličanstveno.

Sada kada znate na kojoj se poziciji na listi nalazi cvekla – što se tiče isceljujućih namirnica – potpuno ste informisani o svemu, baš kao što volite da budete informisani i kada birate novi automobil. Na kraju krajeva, sve zavisi od vas: imate određen broj obroka do kraja života. Vaš je izbor od čega će se oni sastojati.

ALKALNA VODA

Poslednjih nekoliko godina, alkalna voda se smatra esencijalnom namirnicom za očuvanje zdravlja. Neki stručnjaci tvrde da je pH vrednost od 9.5 najkompatibilnija sa našim potrebama. Ali, da li je? Kompatibilna sa kojim potrebama? Potrebama koje su izmislili tvorci teorije o sistemu za varenje? Potrebama koje propagira industrija flaširane vode, da bi bila ispred konkurencije? Našim mentalnim potrebama koje treba da učine da se osećamo kao da činimo nešto dobro za svoje zdravlje?

A, šta je sa potrebama jetre? Njih oduvek pokušavamo da ignorišemo. Zato, hajde da pružimo jetri ono što joj dugujemo. Šta je njoj potrebno? Hoće li veća pH vrednost jonizovane vode pročistiti našu jetru? Žao mi je što ću vam reći – ali neće.

Nisam u potpunosti protiv visoko alkalizovane vode ili jonizovane vode u manjim količinama, jer jedna stvar je sigurna: voda će najverovatnije biti čista. Osim ako kapljica jeftine vode sa česme ne dospe u flašice vode prirodnih ukusa (MSG), ili jeftini industrijalizovani vitamini i elektroliti (doslovno jeftina kuhinjska so); tada proizvođači zalepe trendi etiketu i namene tu vodu osobama koje svakodnevno vežbaju, da bi im se telesne funkcije oporavile. Ipak, ovo nije monolog protiv alkalne vode. Postoje odlični sistemi filtriranje visoko kvalitetne vode i jonizatori, ali i flaširana voda visokog kvaliteta. To je veoma bitno.

Ponovo je naša jetra u centru pažnje. Mnogo puta sam čuo i video osobe koje konzumiraju vodu visokih alkalnih vrednosti sa namerom da izleče jetru. Istina je da – kada veoma, veoma alkalizovana voda dospe u želudac, dešava se nešto čega nauka, medicinska istraživanja i zajednica, pa i industrija vode uopše nisu svesni. Ukratko: ništa tečno ne bi trebalo da napusti

želudac ukoliko nije izbalansirano, neutralizovano, iznivelisano, razdvojeno i ponovo spojeno. Razmontirano je, ponovo montirano i rekonstruisano pre nego što nastavi putovanje do crevnog trakta, pa putem krvotoka i do jetre. Imam običaj da kažem da mi kao društvo – stotinama godinama koje su ispred nas – i dalje nećemo znati šta se dešava hrani i tečnostima koje dođu do želuca. Iako se pretvaramo da znamo, istina je da nemamo ni ideju.

Najbolji prijatelj vaše jetre i prva linija odbrane niste vi, i žao mi je što vam to govorim. Iako su jetre naši najbolji prijatelji, mi nismo njihovi. Kao pripadnici ljudskog roda, pokazali smo našim jetrama da mi odlučujemo o narednim koracima. Jedemo i radimo šta želimo, bilo to dobro ili loše po naš organizam. U nekom trenutku naših života treba da prepoznamo potrebe naše jetre, verujemo joj i pokušamo da postanemo njen najbolji prijatelj, čak iako ona još uvek nema poverenja u nas – zato što ljudska jetra ne veruje ljudskom umu, barem ne u početku. Izgubili smo poverenje jetre vekovima unapred, ali i tokom naših života. Moramo ponovo da steknemo njeno poštovanje. Ali, jetra veruje želucu; on je njen najbolji prijatelj.

Kada visoko alkalizovana voda dospe u želudac, on mora zaustaviti svoje funkcije. Sećate li se vremena kada ste morali da prestanete da radite ono što ste radili u tom trenutku i odete – bilo da je to usled nekog telefonskog poziva, ili iznenadnog roka, ili kada shvatite da kasnite na dogovoreni sastanak jer ste prespavali alarm? E, u toj poziciji se nađe želudac kada mora da se fokusira na neutralizovanje visoko alkalizovane vode pre nego što ona nastavi svoj put. Unosimo u želudac stvari koje smatramo dobrim, a zatim želuci taj sadržaj prilagođavaju našim potrebama. Želudac se na sličan način prilagođava kada konzumiramo acidičnu vodu. Voda sa česme je prilično acidična, baš kao i neke flaširane vode koje potiču iz rezervoara. Nije bitna neravnoteža, iako se radi samo o vodi, potrebne su velike količine želudačne energije, zaliha, mešavine sedam kiselina, snaga pankreasa i enzima da bi se promenila struktura vode i na bezbedan način nastavila svoje putovanje.

Ali, kakve ovo veze ima sa jetrom? Za početak, ako neka osoba popije veliku količinu jonizovane i alkalizovane vode visoke pH vrednosti odjednom, velika je verovatnoća da će želudac morati da prilagodi svoje funkcije. Ne može dugo zadržavati toliku količinu vode, niti može srediti haos i reorganizovati ga. Ista je situacija i kada se velika količina acidične vode popije odjednom. Želudac će morati da se oslobodi jednog tipa vode i otpusti „branu", posebno ako se ta osoba bori sa još nekim stomačnim problemom – a tu spadaju već i nizak nivo hlorovodonične kiseline i problemi sa jetrom, za početak. Kada tečnost počne da se preliva, jetra se poziva upomoć. Jetra ne krivi želudac zbog načinjene štete; dobro zna ko je za ovo odgovoran. Da bi pritekla u pomoć sistemu za varenje, jetra oslobađa žuč različite jačine počevši od normalne i pokušava da razbije masti umesto da zadrži vodu u crevima, sve dok žuč ne podigne

nivo kiselosti ili smanji alkalnost do prihvatljive granice. To je još jedna u nizu jetrinih neotkrivenih hemijskih funkcija.

Ove različite vrste žuči sadrže minerale, enzime i kompleksne mešavine hormona koje jetra odlaže na duge staze, u kombinaciji sa hemijskim komponentama koje stvaraju lepljivu i sluzavu opnu. Zalihe jetre su zadužene za proizvodnju ove žuči, a radi se o usporavanju procesa koji ne pomaže ni jetri ni želucu, ali pomaže vama da se iskupite za greške koje ste napravili. Ovaj dodatni posao takođe znači da jetra neće mnogo energije uložiti u pročišćavanje jer svoje zalihe koristi za neutralizovanje vode.

Ništa od ovoga ne znači da ne treba da uživate u blagodetima alkalne vode. Ne znači da je otrovna ili loša. Ako u njoj uživate i verujete joj, onda sam na vašoj strani, naravno. Možete se igrati sa svojom mašinom za jonizaciranje i proizvoditi svoju alkalnu vodu ako zaista verujete da posedujete istinske isceliteljske moći. Samo, znajte da ona ne leči niti čisti jetru i nemojte je piti u velikim količinama i u zameni za običnu pijaću vodu. Koristite je kao lek i u malim količinama, te tako želudac neće biti primoran da je se oslobodi pre nego što bude spreman. Takođe, treba da naučite da balansirate uz vodu koju vaša jetra voli i koristite je u većim količinama za pročišćavanje: pH vrednosti između 7.5 do 8. Ova neutralnija pH vrednost je savršena za organizam i ne zahteva dodatne zalihe da bi procesuirala vodu: neće želucu zadati dodatni posao da neutralizuje ili primora jetru da počne da proizvodi specijalnu vrstu žuči. Omogućiće vašoj jetri da „ide" svojim poslom i obavlja svoje svakodnevne funkcije. Kada u organizam konstantno unosite visoko alkalizovanu vodu, to je kao da tapšete svoju jetru po leđima i sve vreme je uznemiravate i odvlačite pažnju dok je usred nekog važnog posla. Imajte to na umu i birajte trenutke kada zaista želite da prekinete jetru usred posla. U suprotnom, držite se neutralne vode. Ako želite da budete kreativni, iscedite malo svežeg limuna ili limete pH vrednosti od 7.5 do 8; tada ćete započeti sopstveni proces jonizacije i napravite alkalnu vodu, a vaš želudac ili jetra neće morate da prolaze kroz teške situacije. Zapravo, pomoći ćete procesu pročišćenja jetre.

Uz sva ova znanja koja sada posedujete, mnogo ste bliži sticanju poverenja i poštovanja od strane vaše jetre. Vaša moć izlečenja sada postaje eksponencijalno veća! Ipak, postoji još jedan mit o jetri koga moramo da pokrijemo da biste stekli svo potrebno znanje, a to je onaj koji sam već nekoliko puta pomenuo tokom knjige: trend konzumiranja hrane bogate zasićenim mastima. Budući da je taj mit priča za sebe, njega ćemo potpuno istražiti tokom narednog poglavlja.

Poglavlje XXXV

Težnja ka visokim nivoima masti

Svet je postao tako neraspoložen prema šećerima i ugljenim hidratima, da je postalo skoro nemoguće pronaći stručnjake iz oblasti zdravlja i zdravog života, koji ne beži od voća i brašnastog povrća. Kako je došlo do ovoga? Da počnemo sa mnogo procesa i grešaka zdravstvenih stručnjaka u potrezi za najboljom dijetom. Odbacujući obradenu hranu ne znači da postajemo strpljiviji. Šta učiniti sledeće? Kako nahraniti ljude i učiniti ih srećnima, znajući za njihove kalorijske potrebe, pomoći im da ozdrave ili makar umanjiti njihove simptome? Stručnjaci ne mogu da snize proteine u dijeti jer su proteini ono na čemu se zasniva cela medicinska nauka na planeti Zemlji, prisutni su od 1933. godine, posebno u zapadnoj kulturi. Proteini ostaju nedodirljiva tema, nedodirljivo viđenje naših dijeta. Ukorenjeni su u nama, bez njih se topimo, umiremo, nestajemo.

KAKO SMO DOŠLI DOVDE

Industrija hrane, u saradnji sa vladama, je u ranim 1930 – im.godinama indoktrinirala decu u školama, a kasnije i više razrede, u celoj zemlji činom proteina. Postalo je pravilo, koje nije moglo biti prekršeno, kao nošene čarape. Svet nikada neće prestati da nosi čarape. Naravno da neki ljudi mogu prestati da ih nose zbog načina odevanja ili ih nisu nosili decenijama, na kraju će se čarape vratiti na stopala. To smo mi: nosimo čarape. Ova praksa je ukorenjena u konvecionalnom smislu, kao što je protein ukorenjen u konvencionalnoj i alternativnoj medicini.

U staroj alternativnoj medicini, proptein nikada nije bio pravilo. Aternativni lekari ranih dana – rane 1920. godine – nikada nisu smatrali proteine najvišim izvorom. Verovali su u voće, povrće, krompir, drugo brašnasto povrće, orahe i seme. Nisu pridavali pažnju proteinima jer su znali da postoji nešto više od dovoljno proteina u hrani. Sa druge strane, konvencionalna medicina postaje venčana za proteine kada uđemo u doba industrijske perade mesa. Mesna industrija, radeći zajedno sa vladom, donosi zajedničke poslovne odluke, onda se udružuje sa farmaceutskom industrijom i na kraju indoktrinira celu konvencionalnu medicinsku industriju u odluci, koja ima smisla samo za stavljanje novčanog interesa ispred psihičkih interesa ljudi.

Ovi pradedovski ugovori postoje negde u trezorima i nisu za javnost. Ovo nisu tajni recepti za kolače. To su bile odluke donešene za nas bez ikakvog našeg uticaja – bez odobrenog glasanja, gradskih sastanaka, bez našeg znanja ili glasa, još uvek skrivene od nas, sa zbrkom koju izazivaju i posle više decenija.

Tokom 1970 – ih se pojavilo upozorenje u svetu konvencionalne medicine da previše masti nije dobro. To je bilo pozitivno buđenje, prosvetljujući momenat kada su shvatili da previše masti nije dobro za srce ali ovo otkriće nije sprovedeno kako treba pa od mogućeg napretka nije bilo ništa. Pretvorilo se u besmisleni trend sa malo masti jer su nisko masne dijete, u stvari, veoma bogate mastima. Ove dijete povećavaju količine masti životinjskog porekla svih vrsta, uključujući meso, u iluziji da su nisko masne jer u njima nema avokada, maslina, kokosa, ulja, oraha i semena. Ova hrana je praktično zabranjena. Kokos i avokado su se smatrali posebno otrovnima i, ako ste stručnjak na polju medicine, koji ih preporučuje pacijentima, videni ste kao veoma neodgovorni. „Niske masti" i „bezmasno" su poređani po policama. Podsećamo da nisu zdravi proizvodi nego samo, navodno, niskomasni i bezmasni. Ljudi misle da trijumfuju izbegavanjem gomila šećera u čokoladnom kolaču a samo ih zamenjuju za životinjske proteine, pune masti.

Šta je dovelo do toga da visokomasne dijete niko ne vidi kao grešku, ignorisanu i tada i sada: ne shvataju da se životinjski proteini automatski pretvaraju u životinjske masti. Okrećemo slepo oko na činjenicu da postoji bilo koja mast u životinjskom proteinu i to je bila početna tačka u ranim 1930 – im. To je bio glavni plan: pažnja na proteine, ignorisati sadržaj masti, što je uspevalo. Kada ste rasli sa roditeljima i njihovim roditeljima fokusiranim na proteine, to je bilo neizbežno pravilo. Nekako, reč *protein* nas je toliko preuzela kao da smo bili potučeni od zombija a sada smo i sami postali zombiji.

Početkom 1970 – ih, svi su počeli da kupuju nioskomasne i bezmasne proizvode, unoseći duplo ili troduplo više životinjskih proteina – punih masti – duplirajući ili triplirajući unos masti, uprkos isključivanju zdravih masti iz stare alternativne medicine, kao što su avokado, kokos, orah, semena i masline. Istovremeno se trude da unose što manje ugljenih hidrata i izbegavaju šećer po svaku cenu a onda ga unose na drugi način – preko alkohola. Ranih 1970 – ih, upotreba alkohola je bila veoma visoka. Ljudi su držali dijete sa niskim nivoom ugljenih hidrata, emocionalno reagovali i tražili način da nekako unesu šećer koji im je potreban. To je isti postupak kada držimo savremene visoko masne, visoko proteinske i nisko karbonske dijete. Ljudi su uvereni da ne treba da preskaču vino ili drugo alkoholno piće jer im dijeta ostavlja mesto za to. Nisko masne dijete 1970 – ih su bile jedna od ranih grešaka sa pravom idejom. Bile su dobro osmišljene, znalo se da visoke masti nisu dobre za nas, ali su krenule naopako jer su zaboravili na jedan deo slagalice a to su poslovni dogovori 1930 – ih, sklopljeni da nas uvere da

je protein neprikosnoven. Iako je bila dobra ideja 1970 – ih, shvatanje da ljudi oboljevaju zbog vidoko masnih dijeta, realizacija nije uspela jer niko nije shvatio da je razlog neprikosnoveni protein. Današnje dijete nastavljaju da greše na isti način. Razlika je mala a nju ćemo istražiti sledeću.

DANAŠNJE HIBRIDNE DIJETE

Danas postoji mnoštvo dijeta i sistema verovanja oko hrane, koji se samo prepakuju i preimenuju opet i opet a postavka ostaje ista: visoko proteinska, nisko ugljenična dijeta. Uz novo ime – recimo, autoimunološka dijeta – liči na zaokret. Ali nije. To je samo još jedan plan za unošenje protivugljenične, protivšećerne, visokomasne hrane čak i ako sadrži nizak nivo proteina. Kasnije, neke modifikovane dijete ponosno kažu da su bogate mastima i da je visok nivo masti dobar za vas. Ovo su samo blago poboljšane dijete iz 1970 – ih, 1980 – ih i 1990 – ih. U današnje visokoproteinske dijete je ubačen zeleniš, više prirodnih sokova, mnogo njih dozvoljava zelene jabuke ili neko bobičasto voće. Savetuju da jedemo više salate i povrća. Ljudi više pate zbog niskih ugljenih hidrata, visokih proteina i nisko masnih dijeta jer ne znaju da im je potrebna ova zdrava hrana.

Medicinske organizacije posmatraju pacijente koji su na standardnim dijetama i primetile su da se mnogo simptoma gubi. „Eureka! Dostigli smo zlato!" rekli su stručnjaci za hranu. Nekada dugotrajni simptomi izblede, nekada kratkotrajni a neki pacijenti neće uopšte imati pomaka u poboljšanju i čak im se stanje pogoršava vremenom. Osećaj je kao da je to barijera, o koju se slama svet medicine jer je konvencionalna medicina, konačno, obratila pažnju. Sve do sada, konvencionalna medicina nije imala određeni stav u vezi sa dijetama i hranom, nije se mnogo znalo o tome. Najvećim delom, svet konvencionalne medicine verovao je da dijeta nema nikakve veze sa oboljenjem ili lečenjem, sa izuzetkom da previše crvenog mesa može da šteti srcu. Sada je formiran ogranak konvencionalne medicine, gde lekari žele da nauče i znaju više o hrani – očekuju mnogo više od hrane – jer znaju iz ličnog iskustva, iz iskustava drugih ili su čuli od lekara alternarivne medicine da medicinska škola ne podučava dovoljno oko lečenja hranom. Usudili su se da u prošlosti imaju zamerke alternativnoj medicini, holističke načine koji su uzdrmali lekare alternativne medicine i travare, smejući im se, ponižavajući ih, diskreditujući ih i zatvarajući ih zbog predavanja na dugi niz godina. Stotine lekara alternativne medicine u SAD su zatvoreni ili su im karijere uništene tokom 20. veka, sa krivicom da su radili nešto drugačije. Ljudi danas primaju njihovo napredak zdravo za gotovo jer slobodno i lako izražavaju lične stavove u lečenju, ne shvatajući odakle ta prava dolaze ili šta se to desilo u prošlosti da bi bili u mogućnosti da o tome pričaju danas. Kako smo ušli u 2000 – tu godinu, medicinski stručnjaci, koji su uvedeni

u konvencionalnu medicinu i najzad uvideli šta alternativna medicina ima da ponudi, stvaraju hibridne medicinske modele. Alternativna medicina više nije usamljeni vuk ili crna ovca. Sada lekari konvencionalne medicine mešaju alternativnu mudrost, na primer zeleniš i sveži sokovi, u njihove konvencionalne dijete sa manje obrađenom hranom, sa malo proteina. Postali su lekari funkcionalne, holističke i alternativne medicine našeg doba.

Na određenom nivou, počeli su da shvataju svoje granice. Ispostavilo se da zabranjeni hleb i zrnevlje neće rešiti misterije života ili izbrisati hroničnu bolest. Previše mesa, piletine i drugih životinjskih proteina u dijeti nisu dali potrebne rezultate. Onda su počeli da uvode avokado i kokos (jednom smatrani smrtonosno masnim), visokokvalitetne orahe i biljni puter (koji su izbegavali ranije). Današnje popularne dijete su hibridne visokoproteinske dijete: mnogo kvalitetno niskih proteina, mnogo masti, zeleniša, sveži sokovi i povrće, uključujući samo šaku voća. Formirana je probno i pogrešno, sa greškama iz prošlosti, kradući teško stečene dragulje uspeha iz alternativnog sveta zdravlja. Lekari su se smejali nuđenju više osetljivih dijeta, komadića i delova, od kojih su stvorili svoj put u današnje vreme. Niko ne zna ovu pozadinu a treba da je znate da biste imali neku vrstu perspektive.

Da li je ovo bolje od dijete sa obrađenom hranom u prošlosti? Jeste. Da li pruža ljudima olakšanje od simptoma? Kod mnogih, da. Da li postoji posebno ime za svaku od ovih hibridnih dijeta? Da. Da li su one iste iako nemaju iste nazive? Poprilično. Mada se mogu pomalo razlikovati, model je isti, srž je ista. Bez sumnje, bolje su od starih bez – karbonskih, visokoproteinskih, prethodnika dijeta i pomažu ljudima da se čuvaju nezdrave, pržene hrane, kolač i torti sa veoma obrađenom hranom, kojoj su pacijenti posvećeni. Pacijent će, verovatno, videti neke rezultate u opštoj upali. Ono što treba da zapamtimo u vezi sa ovime jeste da medicina ne zna zašto dolazi do upala na prvom mestu ili zašto ona umanjuje određenu dijetu. Teorija je da je upala autoimunološka, pojavljuje se iz napadnutog tkiva u telu ili veruju da sama određena hrana direktno uzrokuje upalu ili da je hrana inicijator autoimunološkog odgovora tela.

To je ništa kako bi moglo da bude. Za istinsko lečenje hranom, lekari treba da konsultuju travare, naturopate i holističke lekare, koji imaju rezultate sa pacijentima davno pre današnjih visokomasnih dijeta. Oni su bili lekari i stručnjaci i do 100 godina unazad, koji nisu imali bolju tehnologiju, samo bolji osećaj za dijetu, koji je odbačen i omalovažen od medicinskog sveta i vlada zbog savetovanja pacijenata da se posvete biljnoj hrani. Alternativne zajednice su se u prošlosti bazirale na biljnoj hrani ali su morale da budu oprezne jer su mogli da izgube izvor izdržavanja, ako bi se pročulo šta savetuju pacijentima. U 1800 – tim, barovi u kojima se služilo mesu su bili brza hrana današnjice, gde se moglo popiti pivo i uroniti zube u veliku porciju mesa. Lekari alternativne medicine su smatrali da ovakvi obroci nisu dobri

ni za želudac ni za srce, što je dalo zamah njihovim savetima za manje životinjske i više biljne hrane. Kada je hrana postala industrijalizovana, alternativna medicina je primetila da konzervirana i upakovana hrana takođe nije sjajna. Znali su da već imaju kartu za ublažavanje bolesti, od kojih je mnogo, bilo to shvaćeno ili ne, povezano sa jetrom.

ŠEĆER, UGLJENI HIDRATI, PROTEINI I SKRIVENE MASTI

Ono što je ostalo nepromenjeno u, navodno, niskomasnim (u stvari, visokomasnim) dijetama iz 1970 – ih godina je to što, kada je dijeta postala visokomasna (visokoproteinska, kako je nazivaju ne shvatajući da je visokomasna), onda ide ka niskokarbonskoj ili visokokarbonskoj, takođe. Čuli ste daje to zbog toga jer je šećer, koga razlažu ugljeni hidrati i sam šećer, uzročnik problema u delu pretvaranja u masti. Kada su nekvalitetni ugljeni hidrati u dijeti povišeni, lekar primećuje da je zdravlje pacijenta u opadanju i on ne zna zašto, mada je lako optužiti ugljene hidrate. Niko ne shvata da je problem u kombinaciji šećera *sa* mastima. Zajedno, oni se sukobljavaju.

Neočekivano, ljudi shvataju da posle jedenja čokoladnog musa posle šnicle za večeru možda nije najbolji izbor, onda zadržavaju večeru a izbacuju čokoladni mus, bez ideje da to nije pravo rešenje. Završavaju napadajući sve vrste ugljenih hidrata i šećera. Pošto doktori misle da je šećer problem, izuzimaju ga iz svih dijeta, zadržavajući masti a istina je da nivo A1C može da opadne, pre – dijabetes se može pojaviti, a dijabetes može da napreduje čak i ako neko redovno vežba. Niko ne zna pravi razlog zbog čega smanjeni unos ugljenih hidrata čini razliku, ipak, oni misle da je zbog toga što je šećer suštinski problem i što izvodi trikove sa telom. To vodi ka okrivljavanju pogrešnog vinovnika. Uklanjanje zdravog šećera nije odgovor. Smanjenje radikalnih masti je odgovor koji leži u dugotrajnom lečenju, posebno lečenju hroničnih oboljenja.

Masti i šećer: i ovde u SAD i širom sveta, ova kombinacija je prisutna. Slatki roštilj – sos na masnim rebrima sa kukuruzom u klipu na puteru. Kečap na pireu od krompira. Pica sa slatkim sosom od paradajza, hrskavi hleb, masni sir pun laktoze (šećer iz mlečnih proizvoda). Svinjsko pečenje sa pirinčem. Pržena piletina i gnječeni krompir. Sir i keks. Prženi sir na puteru. Hleb i puter. Sendvič – hleb sa bilo kojom vrstom mesa – kombinuje ugljene hidrate iz hleba, koji se razlažu u šećer i mast iz mesa. Dodajte još rad i dobićete jelo nalik na sendvič od tune (mast i šećer) sa majonezom (mast), kesica čipsa (šećer i mast) i gazirano piće (šećer). To je ono što radimo sve vreme i što nije dobro iz mnogo zdravstvenih razloga, poznatih

ili totalno nepoznatih medicinskoj nauci i istraživanjima. Ako ste preskočili Poglavlje 15 , „Dijabetes i poremećaj šećera u krvi", možda ćete želeti da se vratite i dublje zavirite u informacije.

Šta je sa proteinima? Zar u jelima nije nadmašio sve drugo, od kako je kralj? Osobe u modernim dijetama često uključuju malo proteina. U čemu je problem? Ovde se tiče proteina, stižu zajedno sa mnogo masti. Tako ljudi na dijetama sa niskim ugljenim hidratima i visokim proteinima preživljavaju; znali to ili ne, dobijaju kalorije iz masti. Lekari iz ranijeg doba su znali da meso sadrži masti. Iz nekog razloga, postali su tajna, skrivena strana medicine pa smo mi ti koji treba da pamte i vide. Ljudi se boje oraha i kokosa jer znaju da sadrže masti a sada ih prihvataju više jer su više masti prihvaćene. Ljudi često biraju pileće meso, ne znajući da piletina ima više masti nego kokos ili orasi, prave se da u pilećim grudima nema masti već su samo izvor proteina. Ako treba da uklonite masti iz izvora proteina, osobe sa visokim proteinima i niskim ugljenim hidratima će bukvalno gladovati do smrti i na kraju misliti da su dobili dovoljno proteina. Poglavlje 38, „Spašavanje jetre 3: 6: 9" donosi više o proteinima.

Kao što čitali u Poglavlju 2, „Vaša prilagodljiva jetra", ne znamo koliko ima masti u nekoj hrani. Ima mnogo skrivenih masti čak i onde gde mislimo da ih ima malo. Nutritivne etikete o kojima smo čitali su prosečne i procenjene – pomislite: da li imate isti odnos masti u telu kao komšije? Kao i svi u porodici? Ne, kod svakoga je različit. Isto važi za piliće iz kaveza, krave u polju i ribu iz mrestilišta. Različiti su u različitim telima, na svakoj farmi se hrane različito pa količine masti po obroku mogu da se bitno razlikuju. Isto je sa orasima i semenom i drugim biljnim proteinima, svako drvo ili biljka su različite. Kompanije za proizvodnju hrane treba da standardizuju etikete pa ne mogu da odvojeno testiraju, mere i odmeravaju sadržaj masti u svakom piletu i svakom orahu pre pakovanja, tako da nikako ne možemo biti sigurni koliko masti, zaista, unosimo. To je često mnogo više nego što shvatamo tako da unosimo više msti nego što znamo. Ono što vidimo na etiketi nije tačno i ne može biti. Postoje dijete za koje kažu da sadrže malo masti a još uvek sadrže skrivene masti jer uključuju, na primer, mnogo pilećih grudi. To nije ono što naša jetra želi.

GUBLJENJE DUGOVEČNOSTI

Čak i osobe posvećene visokomasnim dijetama i dijetama sa malo ili bez ugljenih hidrata će prekršiti pravilo, da bi zadovoljile svoje potrebe za šećerom. Šta su potrebe za šećerom? Znate za šećer u krvi. To je ono što nas podržava i održava u životu – glukoza. U pozadini, prostori za skladištenje glikogena čuvaju naš mozak od atrofije, održavaju jetru jakom, i čini da drugi vitalni

delovi tela rade na tome da vas održe u životu. Kod visokomasnih i niskokarbonskih dijeta srce polako postaje umorno. Čezne za osobom koja jede bobice koje dijeta dozvoljava jer su mu očajnički potrebni i želi svaku mrvicu šećera koje sadrže. Dok to ne bude dovoljno, biće ih taman toliko da se održi rad srca – jer je srce mišić kome je potreban šećer da bi preživelo. U isto vreme, srce se napreže da pumpa krv kroz telo zbog njegovog visokog sadržaja masti. Mozak i jetra paze na zalihe glikogena, i kada počnu da se smanjuju šalju signal osobi na dijeti da pojede dva parčeta pice, kesicu čipsa mimo ručka, čokoladu ili komad organske čokolade iz prodavnice prirodne hrane. Ako promenite pristup i unesete visoko kvalitetnu glujozu iz voća i brašnastog povrća – zapamtite CCC, važni čisti ugljeni hidrati, Poglavlje 13 – smanjujemo masti da bi prirodni šećer mogao da obavi svoj posao, mozak i jetra više ne moraju da šalju signale uzbune da zgrabite najbliži mlečni proizvod ili kornet sladoleda od kokosa.

Kada unosite radikalne masti, a najviše ih ima u povrću, zelenišu, limunu, limeti, pomorandžama, paradajzu, celeru, krastavcu i crvenoj paprici. Mali deo voća, takođe, može biti tolerantan sa mastima – ako pojedete mango ili salatu od avokada, nije smak sveta. Sa druge strane, frape od banane i avokada, nije idealan jer je to formula za decu. Dobar način da odvojite masti i šećere je voćna užina (zeleniš, kriške krastavca ili štapići celera, ako želite), oko 20 minuta pre unošenja jela sa radikalnim mastima. To daje vremena glukozi da se raspršri pa vam nisu potrebne velike količine radikalnih masti. Ako vam treba dalje upustvo: kada možete, izbegavajte kombinaciju radikalnih masti sa zdravim ugljenim hidratima, kao što su krompir, zrnevlje bez glutena, ili pasulj ili nezdrave ugljene hidrate, kao što je beli šećer. Pomaže i izbegavanje dodavanja masti životinjskim proteinima. Kuvanje životinjskih proteina sa uljem, prženje, dodavanje putera ili jaja na vrh sjedinjuje masti, što vašoj jetri zadaje više posla.

Ako ste predugo bez ugljenih hidrata, život vam se može skratiti. Ne uživam u ovoj izjavi. To nije igra, uzdiže carstvo visokih masti i niskih ugljenih hidrata. Liči na prilaženje košnici i čegrtanje, pčele se razljute i počnu da ubadaju. Vladari u sistemu visokih masti veruju da vam masti produžuju životni vek, što izaziva dodatni revolt. Kada su nečije životno delo i sredstva uloženi u ovaj koncept, poslednje što žele jeste da vam ne kažu da ste u pravu. Biće skoro nemoguće promeniti mišljenje dok ne posvete sve što imaju u njihova nastojanja. Ljuti su jer je, takođe, moguće da su im jetre preplavljene mastima i toksinima – mogu imati osetljive, spore, mrzovoljne i ljutite jetre.

Niskougljenična dijeta nije za dugovečnost, ona je za *kratkovečnost*. Ovo je taj deo, zašto su moderne dijete izmenjene u poslednje vreme – zbog unosa malo više ugljenih hidrata, zajedno sa mastima i proteinima. Avokado, na primer, sadrži pirodne šećere, ne samo masti i ta fruktoza je taman dovoljna da vam sačuva srce od nastajanja povreda ili umiranja od niskougljenične dijete. Da li dijetolozi znaju tačno da li je šećer u avokadu ono zbog čega

je zastupljen u jelima? Sumnjam. Uz poštovanje, uveli su avokado i takođe dozvolili malo više slobode za semeke i puter od oraha, koji takođe sadrže prirodne šećere i ugljene hidrate od životne važnosti kao što su jabuke i bobičasto voće. Negde u dubini, stručnjaci znaju sve – dijeta sa životinjskim proteinima i niskim ugljenim hidratima nije dugoročna. Umanjuju životinjske proteine u dijeti do nekog stepena, da bi napravili mesta za druge masti, slučajno pronađene u više rezultata.

Proces i greške u niskougljeničnoj, visokoproteinskoj ili visokomasnoj dijeti u prošlosti dovode do buđenja, griže savesti i neproduktivnih rezultata. Sa prolaskom svake decenije, sve više i više grešaka se zaboravlja, nikada se ne ispravljaju da bi se učilo iz njih. Umesto napretka u učenju iz prošlosti, pravimo nasumične, slučajne napore tumarajući kroz mrak dok nam se ne otvore vrata. To ne nudi osnov za objašnjenje zašto su ljudi bolesni ili zašto neko dobije rezultat koji oni rade.

STRAH OD VOĆA

Uz hibridne dijete se nalazimo na tački u istoriji, gde su naši najbolji stručnjaci bliži onome za čime dugo tragaju – izradi planova za hranu, koji imaju smisla za naše zdravlje. Ove dijete još uvek nisu nešto na šta bismo okačili šešir. Dok je sjajno što ljudi izbacuju iz svojih dijeta obrađena zrna i drugu obrađenu hranu, brzu hranu – zbog čega su postigli napredak u nekim oblastima njihovog zdravlja – i tu je granica. To nije početak i kraj, to nije ceo odgovor. U većini slučajeva autoimunoloških i drugih oboljenja vezanih za viruse – stotine običnih hroničnih oboljenja koje muče stanovništvo danas – ove dijete nisu dovoljne za pravo izlečenje.

Proteinski frapei sa puterom od oraha i kokosovim uljem za doručak su bolji od tosta, šunke i jaja ali nisu najbolji. Znam da je argument za ove moderne dijete da izgledaju kao da pomažu autističnoj deci ili pomažu ljudima za smanjenje težine. Istina je *neka* deca, *neki* ljudi vide razliku u momentu. To ne znači da dijete leče sve u osnovi. Mogu da zadrže simptome i donesu blagi napredak i to je bitno i korisno. Svaki napredak se računa. Ipak, moramo biti oprezni zbog čega, uopšte, imamo poboljšanje – poslednja stvar koju biste želeli je da poboljšanje klizne kroz vaše prste kao pesak, nestajući a da vi ne znate zašto. Potrebno je da znate više. Viđao sam na stotine osoba sa visokim mastima, kojima su simptomi i stanja ostali isti, ili su pogoršani. Kod nekih se rezultati pogoršavaju kasnije. Ovo nam govori da su ove dijete mnogo bolje, posebno za nekoga ko nije stvarno bolestan, nego samo povremeno ispoljava manje simptome. Ako neko ima potrebu da smrša i dobije kijavicu, modernim dijetama može smanjiti težinu, razbistriti glavu, poboljšati koncentraciju, smanjiti upale i izbeći mnoge druge.

Ipak, čak i sa stručnjacima uverenim da nema ništa bolje od visokomasne dijete, govorim vam da vam je mnogo bolje van toga. Jedan od najvećih nedostataka dijeta je to što izbegavaju voće. Pre otprilike jedne decenije ili više, neki stručnjaci na polju medicine su uklonili određene informacije koje su u vezi sa određenom hranom pogrešne i lažne, što se proširilo kao otrovni bršljan. Bila im je velika greška što su povezivali voće sa „lošim ugljenim hidratima". (Više u poglavlju „Strah od voća" u *Medicinskom Medijumu*. Kraća verzija: ako sta ikada čuli za izraz „Šećer je šećer", ne verujte. Voćni šećer je vrsta za sebe i nikada ne bi trebalo da bude smatran uzročnikom). Sa današnjim popularnim dijetama, ako ste dete koje pati od bilo koje vrste stomačnih ili kognitivnih problema, voće će biti uklonjeno na osnovu pogrešne teorije da je mozak sačinjen od masti. Istina je da je sačinjen od glukogena, očvrslog u visokoaktivno, električno održivo meko tkivo, sa malim tragovima omega 3 oko njega. Većina mozga je ugljeni hidrat.

Kada je voće izbačeno iz ovih dijeta, masti postaju glavni izvor kalorija, što vam vremenom može oštetiti ili uništiti jetru. Vaša jetra neće biti mnogo oštećena zbog brze hrane, ipak, može vam usporiti jetru, čineći je disfunkcionalnijom, otvarajući mogućnosti za simptome i oboljenja. To je istina, čak i kada ste trener koji radi sve vreme ili ste preduzeli korake iz religioznih razloga pa ste mršavi, sa malim procentom masti u telu – vaša jetra može trpeti napor zbog visokomasne dijete. Uz poštovanje, ove dijete će vas dovesti do masne jetre čak i posle 30 godina. Kada unosite mnogo masti, ona raste u jetri. Ako su visoke masti u dijeti većinom iz avokada, kokosa i putera od oraha i unosite prirodne šećere, poboljšanje će biti nešto najmanje što će se desiti.

Ne bojte se voća. Dezinformacije kažu da unošenje šećera vodi ka masnoj jetri i da jedenje voća oštećuje jetru. To udaljava ljude od voća i to je pogrešno, to je prevara i to je poražavajuće. To ih drži dalje od njihove moguće dugovečnosti.

LAŽNI VRH

Ne morate da paničite ako ste na nekoj od ovih dijeta. Bolje su nego pržena jela svako veče sa čokoladnom tortom posle. Istovremeno, jetra želi više nego što joj treba. I ne želi da postane masna. Ono što stručnjaci teorija o životu ne znaju je da kada jetra troši zalihe glukoze i glikogena da bi vam pružila zdrav, dug život, štiteći vam nadbubrežne žlezde, srce i mozak. Zamišljam sliku pračoveka koji traga za hranom po šumama, jedući samo pregršt bobica i loveći ono što mu je potrebno da preživi. Vremena su se promenila. Imamo hranu koju možemo da podignemo i biramo – možemo da biramo najbolje za naše zdravlje jer imamo izbor. Ono što je vredno, šta god sistem mišljenja podržavao, je da je drevni čovek jeo vrlo malo u početku i često

gladovao nedeljama uz samo par pečuraka i prljavštine. Jeli su divljač samo u varijanti preživljavanja ako je bila dostupna u vreme gladi. Ono što su jeli su većinom skrobne gomoljike, rizomi, izdanci i orasi jer su bili najdostupniji. Kada god su mogli, suštinski su bili na dijeti sa visokim ugljenim hidratima.

Od kada mislimo da su masti put ka našem zdravlju i nalaze se na vrhovima prstiju a pošto nismo kao drevni čovek koji živi između dva perioda gladi, možemo odlučiti da unosimo masti bez prekida. Pošto nismo obrazovani koliko su važni zdravi ugljeni hidrati za vaše zdravlje, lišavamo se glukoze i unosimo čak i više masti jer mislimo da će nas zadovoljiti. To je današnji trend. Etiketa „naučni" može biti upotrebljena da uskovitla sve moguće u alternativnoj i kovencionalnoj medicini. Od kako se ta reč koristi, sve dobro može biti preokrenuto u loše i sve loše može biti preokrenuto da izgleda dobro. Imajte to na umu. Ako ste zabrinuti zbog ovoga što ste pročitali, molim da okrenete „Beleška za vas" na početku ove knjige i pročitate je više puta.

Da se zna, ovo poglavlje nije napad na životinjske proteine. To je kada životinjski protein definiše dijetu o kojoj treba da vodimo računa i procenimo šta je najbolje za svaku osobu. Sve moderne dijete uključuju previše masti – uključujući veganske i vegetarijanske. Vegani jedu previše avokada, oraha, semena, kokosa, tofua i ulja. Vegetarijanci jedu previše putera, sira, jaja i mleka. (Ovo je primenljivo čak i kada je od krave iz dvorišta, koju sta sami pomuzli). Vegani i vegetarijanci se takođe prepuštaju lošim ugljenim hidratima i lošim mastima: masna hrana, jeftini falafel pržen u kukuruznom ulju ili pomfrit u kanola ulju. Vegetarijanci uživaju u bagetima sa brijem ili senvičima sa sirom. Sa visokomasnim dijetama, bilo da uključuju ugljene hidrate ili ne, bilo da uključuju životinjske proizvode ili ne, stvari mogu krenuti pogrešnim putem po vaše zdravlje. Nisam ovde da bih izabrao stranu u ratu oko hrane. Borim se rasvetlim medicinske informacije iz nezavisnih izvora, neotkrivenih od nauke i istraživanja, da bih zaštitio sebe i porodicu. Moj posao je da vidim kroz maglu i čujem kroz buku medicinske industrije. To nije izbor jednog ili drugog prolaza u svetu hrane; nije protiv vegana protiv pračoveka protiv bilo kog sistema verovanja oko hrane. Radi se o davanju pravih informacija, da biste izabrali prave načine za lečenje.

Zdravije veganske i vegetarijanske dijete današnjice se uopšte ne obaziru na razlike u odnosu na zdravije dijete, fokusirane na životinjske proteine. One bazirane na biljkama teže smanjenju ugljenih hidrata i uvođenju semena bez glutena, sa par opcija prženja, bolje visoko kvalitetnim uljima, visoko kvalitetnim puterom, više zeleniša, više kokosa, semena konoplje, suncokreta i avokada. Životinjski proteini, često ostaju fokusirani na niskim ugljenim hidratima i unose mnogo piletine, mesa sa pašnjaka, jaja i ribu, takođe malo avokada, puter od oraha, kokosovo ulje, zeleniš i druge biljke. Obe verzije ostaju visokomasne i drže se voća sa malo šećera. Kroz hibridizaciju alternativne i konvencionalne medicine u preko poslednjih 20 godina, različite

dijete rastu zajedno. Kao što smo videli na početku poglavlja, visoke masti u standardnim, konvencionalnim dijetama se spajaju sa zelenišem i sokovima starih rivala i neprijatelja, i završavamo sa onim što vidite u emisijama o zdravlju, drugim knjigama i člancima. To podrazumeva najbolje, odgovor na sve vaše probleme, vrh. Nemojte još igrati od sreće. To je pogrešan vrh.

JASAN POGLED

Bez saznanja kako smo stigli dovde, molimo se da ne vidimo greške koje se još uvek dešavaju. Sistem koji se razvija i može i ne mora raditi u vašu korist, ne možemo reći ako smo zažmurili na jedno oko. Zbog toga treba da se osvrnemo i razumemo kakav će biti trend visokih masti. Znate kako je to u životu, ne možete ići na sastanak a da nemate informaciju o čemu se radi. Kako možete jesti jelo koje vam je servirano a da ne znate ništa o njemu? Nekako je trend da svi izgledamo kao da smo informisani u potpunosti. Ako su drugi napunili sobu za sastanke, pratimo. Ako je tamo promocija, ješćemo nepoznato jelo. Tako ćemo stići na mesto blizu svakoga ko je na visokomasnoj dijeti. Jedna ima manje mesa, druga više, jedna sadrži masti tri puta dnevno, druga sadrži avokado i kokos ponekada. Jedna dozvoljava šaku bobica zbog ugljenih hidrata, jedna je fokusirana na slaninu i jaja, jedna ima više svežih sokova, druga ima puter u svemu. Jedna je kreirana prema vašim genima. Svaki dan se rađa nova dijeta. Takođe, postoje osobe koje same odlučuju šta će jesti koje, ne držeći se plana, završavaju upadajući u zamku visokih masti, iako sebi dozvoljavaju više grupa hrane. Bilo da smo svesni njihovog uticaja ili ne, ideologija i sistem verovanja su oni koji zaustavljaju ili usporavaju napredak medicine u hroničnim oboljenjima. Kada se svede na hranu, to je način za usporavanje rezultata. Razlog zbog čega je alternativna medicina skrajnuta i diskreditovana tako dugo je to što je radila suprotno: nudila je načine za usporavanje oboljenja i bolesti, od kojih je konvencionalna medicinska industrija imala koristi.

Decenijama pre današnjih dijeta, ljudi – bilo da su uzimali životinjske proteine, bili vegani ili vegetarijanci ili nešto između – su imali koristi od isceljujuće hrane koju su jeli. Bez obzira što je mitologija hrane prolazna, ta hrana je uvek bila i uvek će biti: voće, povrće, zeleniš, orasi, seme, biljke i začini. Oni su kao osnivači rok end rola. Udarna vest: koreni priče o rok muzici ne počinju sa megahitom Britanske grupe, počinje rođenjem bogatog muzičkog nasleđa američkih afrikanaca, prilagođenog od strane ljudi sa svih staza života. Konvencionalna medicina sada ima koristi od alternativnog polja zdravlja koje je prognano već dugo i, uz poštovanje, još uvek je. Iz daleka, konvencionalna medicina posmatra ljude kako vide različite rezultate u konzumiranju svežeg voća, sokova i zeleniša, soka od trave pirinča, velikih salata sa keljom, izdanaka i graška i čak banana. Onda, kada savremeni stručnjaci

krenu njihovim stazama, potrude se da izaberu ono što se uklapa u njihov sistem verovanjavisoke masti.

Šta god da uključe, mora se uklapati u dijetu u velikoj meri životinjskih proteina, od kako je to pravo na opstanak snažno institucionalizovano od 1930 - ih. Ugljeni hidrati su podneli udarac koji, kada ide ka lošim ugljenim hidratima, kao hleb i krofne, kolači i torte, testenine i brašno i ostalo obrađeno zrnevlje, pomaže. Njihovo uklanjanje je dostignuće sveta medicine, nešto na šta bi se mogao okačiti šešir - samo kada bi zadržali voće u dijetama. Umesto toga, voće je sjedinjeno sa lošim ugljenim hidratima i izbačeno iz dijete.

Sledeća odluka koju ovi stručnjaci moraju da donesu je, kada osmišljavaju njihove dijete, koju vrstu životinjskih proteina da uključe. Sveli su se na biljke u širokom obimu, zapostavljajući mlečne proizvode. Jaja se uključuju ili isključuju sa svakom dijetom. Počeli su da objavljuju njihove visokomasne dijete, isključujući voće, vršeći usput izmene o kojima smo govorili ranije, pozajmljujući zlatno grumenje, pošto su ih osudili. Ovoga puta, uveli su stvari kao što su voćni sokovi, koji su se u alternativnim zajednicama u prošlosti jednom slomili o leda, pokušavajući da ih daju svetu koji bi poludeo za njima.

Podrazumevajući stepen posvećenosti visokomasnim dijetama, sa ili bez etikete proteina, lako je zaboraviti da milioni ljudi spava sa prekidima, bolujući, i ta bolest je u porastu kao nikada do sada u istoriji i neće se skoro usporiti, jer ove dijete ne oporavljaju ljude u stepenu koji je potreban mnogima. Posebno za osobe koje su suočene sa autoimunološkim stanjima i drugim hroničnim oboljenjima i simptomima, koja su još uvek totalno nedokučiva misterija medicinskoj nauci i istraživanjima, kojima je vreme da smanje masti, moram reći nažalost. Poboljšanje i smanjenje masti znači smanjenje proteina - upamtite, bez obzira na to koliko je životinjski izvor siromašan proteinima, postoje kalorije iz masti. (Smanjenje masti ne znači potpunu elimincaciju iz dijete. One imaju svoje mesto - zdrave masti u normalnoj količini imaju da ponude svoju vrednost). Biti bolje znači sačuvati mešavinu zeleniša i biljaka. Jedan od najbitnijih delova koje možete učiniti za poboljšanje i zaštitu jeste uključivanje voća. Tokom 30 godina, bio sam u mogućnosti da pomognem osobama sa hroničnim bolestima da se osećaju zdravije, vode zdrav život, nudeći im ove smernice. Oko toga nema tračeva ili zastranjivanja novim, modernim trendovima, zato što znaju bolje. Želim da znate više, da biste imali jasne poglede.

Ako se oslonimo na ideologiju i uvrežene sisteme verovanja, nećemo videti jasno. Da bi smo razjasnili, treba da se upitamo, „Šta je potrebno mojoj jetri?" jer je srećna jetra ključ zdravlja.

Postoji i mišljenje da je naša lična sreća ključ života i zdravlja. Poznavao sam mnogo zadovoljnih, srećnih ljudi, koji su se razboleli zbog nesrećne i

nezadovoljne jetre. U to smo i sami umešani, misleći na sve oko nas što nas čini srećnima, ne govoreći, „Hej, da li ja to imam totalno nesrećnu jetru? Možda bi trebalo da se više pozabavim njome". Poslednja stvar koju vaša jetra želi je previše masti. Ne treba da vam ponavljam šta preopterećenost mastima u dijeti čine vašoj jetri. Već ste videli u ovoj knjizi kako visokomasne dijete pogoršavaju sva oboljenja. Ne treba da čujete o tome kako jetra slabi od previše masti, smanjuje se proizvodnja žuči, uzrokujući masti u debelom crevu, truljenje i užeglost.

Potrebna su vam vaša čula, um, inteligencija, logika i pamćenje o onome što će vas stvarno zaštititi. Bez obzira na nova huškanja, nove dijete koje vas ostavljaju bez daha, videćete visokomasne dijete onakvima kakve jesu: one koje ne pomažu vašoj jetri pa samim time i vama. Ovo nije neprijateljstvo usmereno na sistem verovanja ili onoga u šta ja verujem protiv onoga šta misli tvorac dijete ili protiv verovanja u protokole hrane. U pitanju je prava stvar za podršku vašoj jetri i odbijanju bolesti, u čemu medicinska nauka i istraživanja nisu ni za ni protiv. Da li bilo dovoljno? U vezi sa jetrom je.

Kada se niste upetljali u stari, institucionalizovani sistem verovanja, onda u njemu možete pronaći šupljine, kroz koje se možete provući i uraditi pravu stvar. To je šansa za otkrivanjem potreba vaše jetre da bi vam pružila obilje zdravlja.

Poglavlje XXXVI

Uljezi koji jetri prave probleme

Svakodnevno smo izloženi supstancama štetnim po naše zdravlje. Srećom, takođe smo blagosloveni čudesnim, neutrališućim i filtrirajućim jetrama. Jetra obavlja odličan posao štiteći nas svakodnevno, te nismo ni svesni da je nešto potencijalno opasno i dospelo u naš organizam. Ipak, takve supstance stalno prave neke nestašluke. Zato ih ja nazivam uljezima. Oni preopterećuju jetru, smanjuju njene zalihe i stavljaju je pod konstantan pritisak; ulivaju joj strah od onoga šta bi se desilo našem zdravlju ako bi se oni oslobodili i napali mozak, srce ili ceo organizam. Detaljno ste pročitali kakve sve simptome i stanja može izazvati nekontrolisanje i oslobađanje uljeza iz jetre. Sada ćemo se pozabaviti šokantno dugačkim spiskom najčešćih uzroka problema sa jetrom – neprijateljskim napadačima koji tamo žive besplatno.

Ako ste govorili sebi da niste izloženi štetnom delovanju svakakvih uljeza i da ste sasvim slobodni, znajte da svojoj jetri činite veliku nepravdu razmišljajući tako. I ne samo, već i svom telu i opštom blagostanju telu činite nepravdu. Lista koja sledi će vas naterati da otvorite oči i shvatite koliko uljeza postoji u vašem svakodnevnom okruženju – doslovno se nalaze i vrhovima prstiju i blizu kao što je vazduh koji udišemo. Samo onda kada budete potpuno svesni i razumete čemu je jetra izložena tokom života – pa i pre vašeg rođenja – možete joj pomoći da se regeneriše, tako da ćete se konačno osećati bolje i efikasnije štititi sebe i vaše voljene od svakakvih bolesti u budućnosti.

TRI SLOJA DUBINE JETRE

Svaka od dve strane jetre ima tri opšta nivoa: površinu perimetra, potpovršinu i duboko, unutrašnje jezgro. Iako postoje tanki slojevi između nivoa, ova tri sloja mogu da naprave za nas bazu razumevanja, da bismo shvatili kako jetra odlaže i oslobada se uljeza.

Možete površinu perimetra zamisliti kao koru jabuke, koja je tako prilepljena za sam plod da ćete – ako je oljuštite – verovatno skinuti i malo mesa koje se nalazi ispod kore. Potpovršina jetre poseduje dovoljno prostora; ona je nešto kao meso jabuke. A duboko, unutrašnje jezgro jetre je kao – nimalo začuđujuće – samo jezgro jabuke.

Kao što ćete videti na listi koja sledi, neki od uljeza se zadržavaju na samoj jednom ili dva sloja jetre, a neki se mogu proširiti i na sva tri. Obično, ako uljez okupira više od jednog sloja, u svakome od njih sadrži drugačiju koncentraciju – primera radi, dioksini će se u sva tri sloja jetre smestiti različitom jačinom. Izuzetak su hemijsko đubrivo, DDT i drugi pesticidi, herbicidi i fungicidi, koji će se na jednak način rasprostraniti unutar sva tri sloja jetre. Svaki sloj takođe sadrži i različitu količinu uljeza. Jetrina „koža" će se zasititi supstancama koje možda neće ni dospeti unutar nje. Jetrino „meso" takođe ima svoju kombinaciju uljeza. A, jetra šalje one najgore uljeze pravo do svog „jezgra".

Uz toliko opasnih supstanci pohranjenih duboko unutar centralno jezgro jetre, ona može još bolje da vas zaštiti. Možete čak hodati najnormalnije i osećati se odlično, jer kada su ovi uljezi sklonjeni po strani, jetra funkcioniše bez ikakvih probelema. Problemi dolaze kada spoljašnji faktori – kao što su mast i adrenalin – dospeju do jetre, dok se u njoj još nalaze štetne materije. E, ta kombinacija može napraviti haos! Zamislite je kao brod koji prolazi okeanom. Dok vaša jetra ima dovoljno kapaciteta da ponese određenu težinu tovara ispod palube i hrabrost mornara da se suoče sa nemirnim morima, takođe ima i neka ograničenja. Kada na vrh dodamo još tereta ili kada uletimo u oluju, postoji šansa da ćemo potonuti. Iz tog razloga, želimo taj teret da držimo što dalje možemo od uljeza. Da ne pominjem da je jetri potrebno prostora da uskladišti sve dobre stvari – poput svakodnevnih rezervi i onih za hitne slučajeve – tako da ne želimo da gomilamo otpad u tom prostoru za skladištenje.

Što dublje uljezi zađu u jetru, ona nas više štiti tog trenutka, ali joj treba i više vremena da ih se oslobodi kasnije. To je jedan od razloga što proces izlečenja kod ljudi može trajati veoma dugo ili veoma kratko. Možda pratite nečiji put do izlečenja na društvenim mrežama ili imate prijatelja koji radi isto što i vi, pa se pitate zašto ta osoba napreduje brže od vas. Kada je potrebno više vremena za izlečenje, to znači da je velika količina uljeza – i onih toksičnih – pohranjena duboko unutar vaše jetre.

Na listi koja sledi, možete pročitati gde koji uljez voli da se smesti unutar jetre, te tako možete otprilike izračunati potrebno vreme za pročišćenje i izlečenje. Ako se uljez zadržava na površinskom sloju jetre, trebaće mu manje vremena da napusti organizam, a ako dospe do jezgra jetre – biće potrebno više vremena i više upornosti da ga se oslobodite. Vremenski periodi će se takođe razlikovati na osnovu nivoa toksičnosti, otrova ili patogenih bakterija, što znači da će problematičnijem uljezu biti potrebno više vremena da napusti potpovršinski sloj, nego manje problematičnom.

Još jedan bitan faktor u procesu oslobađanja od uljeza jeste i kako to radite i šta jedete. Na listi uljeza, pronaći ćete opšte smernice o tome koliko

je vremena potrebno da se jetra oslobodi svakog od njih – naravno, ako se trudite da ih se rešite na bezbedan i učinkovit način. Vremenski periodi odnose se na osobe koje pravilno čiste jetru, što znači (1) treba se držati podalje od hrane koja izaziva uljeze (o tome ćete čitati u narednih nekoliko stranica), (2) treba smanjiti količinu radikalnih masti koje unosite u organizam, (3) treba da primenite neki od saveta za suplementaciju iz sledećeg poglavlja, (4) treba da se držite Jutarnjeg Spašavanja Jetre u okviru Poglavlja 38 kada god to možete, i (5) treba periodično da primenjujete Spašavanje Jetre 3: 6: 9 iz istog poglavlja. Ako sumnjate da se borite protiv velike količine uljeza o kojima čitate u ovoj knjizi, idealno bi bilo da se pridržavate Spašavanja Jetre 3: 6: 9 svaka dva ili tri meseca. To će vam pomoći da brže pročistite jetru i doprete do toksina koji se nalaze unutar dubljeg sloja. Ako vam je ovo prečesto, onda pokušajte da čistite jetru kada vama odgovara, možda na svakih šest meseci.

LISTA ULJEZA

Neki od uljeza na ovoj listi su vrlo poznati kao uzroci problema sa jetrom – poput alkohola i lekova. Ali, iznenadili biste se kada biste otkrili da postoji mnogo više štetnih supstanci koje mogu prouzrokovati probleme jetri, a na koje vas niko nije upozorio, kao što su omekšivači rublja i osveživači vazduha, pre svega. Na ovoj listi ćete pronaći i Nemilostivu Četvorku, ali i još mnogo toga. Spremite se da sagledate ovaj svet pod potpuno novim svetlom.

Nije poenta živeti u strahu i panici ili nositi hermetička odela kada napuštate kuću. Vidite, mi morate živeti na planeti Zemlji. Ovi uljezi su deo života na Zemlji, a mnogi od njih su ovde još od vremena pre našeg rođenja. Neke ne možemo da izbegnemo, tako da moramo izabrati neke koje možemo kontrolisati. Ako se ne možete odreći laka za kosu, šminke, parfema ili kolonjske vode; ako morate da kuvate na plin nekoliko puta dnevno; ili ako udišete veliku količinu izduvnih gasova ukoliko kosite travnjak, možda možete početi da konzumirate manju količinu masti u ishrani, ne prati tepihe hemikalijama i ne piti dijetalne sokove – tako da ipak možete da vodite malo računa i o jetri dok živite život. Nije stvar u tome da ne vozite automobil ili ne vozite bicikl po kiši (uskoro ćete videti o čemu govorim). Radi se o brizi o vašoj jetri, tako da možete da živite normalno i radite sve što poželite. Što se tiče najopasnijih materijala – kao što je živa – probajte da učinite sve da se držite podalje od nje; što se drugih uljeza tiče, biće dobro ako budete mogli da izbegnete barem neke od njih.

Iako vam lista može delovati iznenađujuće, šokantno ili obeshrabrujuće do neke granice – imaće i prosvetljujuće dejstvo na vas! Želite li da upadnete u šaht, ili želite da znate gde se on nalazi da bi ste izbegli povređivanje? Me-

đutim, činjenica da ste svesni onoga što se događa u vama i oko vas ne znači da treba da postanete opsednuti ili da se plašite da živite. Nemoguće je da izbegnete svaki mogući šaht. Ono što možete uraditi, jeste da uz pomoć liste osvetlite sebi put, tako da svaki put kada naiđete na loš period – znate kuda vas put vodi, gde ste i kuda idete.

Neka vam ova lista bude prozor u to na koje sve načine možete biti izloženi različitim supstancama koje teraju jetre da obavlja i dodatne poslove bez vašeg znanja. Ako želite da živite dobro i štitite svoju porodicu, ne možete držati spuštene roletne, pretvarati se da supstance nisu oko vas i potpuno ignorisati jetru. To bi bilo kao da se pretvarate da ne postoji karijes i da ne morate kod zubara, da biste se kasnije šokirali što postoji problem koji ne smete da ignorišete. Čak iako niste direktno izloženi nekima od ovih uljeza, može se desiti da doživite sekundarnu izloženost – u situacijama u kojima ste pasivni pušači. Kada shvatimo šta se sve može naći u našoj jetri, konačno možemo razumeti kako je najbolje možemo izlečiti.

PETROHEMIJSKA GRUPA

Ova grupa uljeza vrlo je toksična po centralni nervni sistem. Osobe sa neurološkom osetljivošću i simptomima će biti ekstremno osetljive na njih. Mnogi od ovih uljeza se nastane duboko u jezgru jetre, što znači da im treba duže vremena da izađu iz jetre. Ne treba se trudite da ih sve odjednom i odmah izbacite iz jetre. U toku prve dve nedelje praćenja ovih koraka podvukao sam „Tri sloja dubine jetre" i krenuo od vrha ledenog brega. Nakon toga, slojevi jetre će nastaviti prirodno i redovno da se pročišćavaju ako nastavite da vodite računa o jetri.

- **Plastika**: U dodir sa plastikom dolazimo svakodnevno. Svaki plastični predmet koji dodirnemo vrlo verovatno će ostaviti trag na našoj koži. Kako mnogo vremena prođe od trenutka kada dodirnemo plastiku do trenutka kada operemo ruke (ili se istuširamo, ukoliko plastika dodirne neki drugi deo našeg tela), koža ima dovoljno vremena da ga apsorbuje i unese u organizam. Takođe, plastiku unosimo u sebe konzumirajući namirnice uvijene u plastična pakovanja, plastične kutije za hranu, plastične posude i sudove, flašice vode, farmaceutske proizvode (oni su puni plastike), kao i pakovanu hranu pripremljenu koristeći plastične delove sa montažne trake. Neki plastični predmeti – poput visokokvalitetnog procesora hrane, blendera i sokovnika – imaju manje šanse da odnegde propuste tečnost, što ih čini veoma bezbednim za upotrebu. Neka plastika je veoma lošeg kvaliteta i u dodiru sa kožom dosta brzo počinje da se topi. Plastika se obično nastanjuje unutar potpovršinskog sloja jetre.

• **Benzin**: Ranijih godina, izlaganje nafti tokom sipanja goriva dešavalo se samo radnicima na benzinskim pumpama. Sada, kada je na benzinskim pumpama popularna opcija samousluge, ta izloženost nafti proširila se na doslovno sve ljude, pa i na vašu ćerku tinejdžerku koja toči gorivo u svoj novi automobil. U prošlosti, vaša ćerka tinejdžerka ili sin nikada ne bi bili izloženi uticaju neprerađenog benzina, osim u retkoj prilici kada bi nekad kosili travnjak. Situacija se danas potpuno promenila, jer milioni tinejdžera svakodnevno sipaju gorivo na benzinskim pumpama. Ljudi nisu naročito oprezni kada se nađu na benzinskoj pumpi, tako da ni tinejdžeri jednostavno nisu naučeni da paze. Nije neuobičajeno da vas poprska malo goriva kada vraćate crevo nazad na mesto nakon što napunite rezervoar; gumeni štitnik na mlaznici ovo ne sprečava. Skoro svima se desi da im na kožu padne nekoliko kapljica goriva, plus – ako stojite preblizu auspuha – udišete i izduvne gasove. Takođe, nije neobično da do vas dođu i izduvni gasovi sa susednih benzinskih pumpi. Izloženost benzinu o kome govorim na benzinskim stanicama je toliko česta pojava, da maltene ne postoji osoba kojoj se to nije desilo. Da ne pominjem da ljudi benzin koriste i iz drugih razloga, da bi natankirali kosilice za travu, traktore i mašine za čupanje korova. Sve te kante benzina poređane u garaži – što podrazumeva još veću izloženost benzinu – plus, veoma je lako isprskati se njim dok rukujete tim kantama. Benzin ima tendenciju da se nastanjuje unutar potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

• **Dizel**: Izloženost dizelu je ista kao i izloženost benzinu. Dolazite u dodir sa njim kada ne pazite kako ga sipate u svoj kamionet, automobil, traktor ili bilo šta slično. Baš kao i benzin, ima tendenciju da se nastanjuje unutar potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

• **Motorno ulje i mast**: Veoma često umastite ruke proveravajući nivo ulja u motoru i rukujući poklopcem. A, koliko je ljudi je umastilo prste uljem dok su proveravali štap nivoa ulja? Čak i da ste samo jednom u životu proverili nivo ulja i da je to bilo pre deset godina, svaka kapljica ulja koja se tada našla na vašoj koži dospela je do jetre, gde se najverovatnije još uvek i nalazi. Iako ste vi već odavno zaboravili da ste se tada uprljali uljem, vaša jetra nikako nije; veoma je svesna toga. Motorno ulje i mast nalaze se na maticama i vijcima novog alata koga ste tek kupili. Na površinama drumova se takođe može naći tanak sloj ulja, benzina, masti i dizela. To znači da, ako vozite bicikl po kiši ili jednostavno hodate ulicom, vodica koja vas zapljuskuje odozdo prepuna je gorenavedenih materija. Motorno ulje i mast se obično nastanjuju u dubokom, unutrašnjem jezgru jetre.

• **Izduvni gasovi**: Oni govore sami za sebe, budući da su posvuda. Izlaganje izduvnim gasovima dešava se i dok hodate ulicom, preuzimate

paket od dostavljača dok je njegov automobil i dalje upaljen, dok ste nalazite zaglavljeni u gužvi u saobraćaju, prolazite tek pokošenim travnjakom ili kosite sopstveni, hodate ka restoranu dok neko pored pali svoj automobil i odlazi, i tako dalje. Iako ugljen monoksid deluje smrtonosno kada ne postoji dovoljno ventilacije da bi izduvni gasovi izašli, on ne dolazi do jetre. Petrohemijske čestice u samim gasovima na kraju dospevaju do jetre. Ovih stotinu vrsta hemikalija iz izduvnih gasova naseljavaju u dubokom, unutrašnjem jezgru jetre.

• **Kerozin**: Iako u kontakt sa kerozinom ne dolazimo baš svakodnevno i ako je izloženost kerozinu mnogo manja sada nego ranijih godina, to ne znači da niste bili izloženi kada su prenosne grejalice postajale električne. Plus, kerozin se nalazi i svuda oko nas. Primera radi, kerozin se često koristi za pranje alatki i četki za farbanje. On pronalazi svoj put do potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

• **Tečnost iz upaljača**: Mislite da niste izloženi tečnosti iz upaljača? Razmislite ponovo. Da li ste ikada pojeli kolačić od sleza zapečen iznad vatre koju ste zapalili uz pomoć tečnosti iz upaljača? Da li ste ikada pojeli neku namirnicu spremljenu na roštilju za ćumur? Hemijski tragovi se zadržavaju na zapaljenom drvetu, ćumuru i krhotinama – što znači da svaki put kada pojedete kolačić od sleza ili hamburger, u sebe unesete i malo „skuvane" tečnosti za upaljač. Da ne pominjem da ste, ako ste vi bili ti koji su zapalili vatru, vrlo verovatno udahnuli i isparenja i malo zaprljali i ruke, zato što nikada ne učimo kako da se ponašamo oprezno. Ovim ne pokušavam da uništim vaš sledeći ručak ili hot dogove sa roštilja, ili bilo šta drugo. I dalje možete da uživate: samo se potrudite da budete proaktivni i da se za sve zabavne toksične momente lepo odužite svojoj jetri. Cilj je da se pobrinete za zdravlje jetre, da biste mogli normalno da živite. Tečnost iz upaljača često završi unutar potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašnjeg jezgra.

• **Roštiljske rešetke, rerne i šporeti**: Kada palite vatru da biste koristili roštilj, rernu, šporet ili bilo šta drugo napunjeno prirodnim gasom, vi i udišete taj gas i unosite ga u telo. Dok kuvate, gas sve vreme „gori". Iako se ne radi o neprerađenom gasu, to je i dalje uljez kog udišete konstantno, sve dok ne završite sa kuvanjem. Ne treba da izbegavate kuvanje, naravno; samo je dobra ideja izbeći kuvanje isključivo na gas. Prirodni gas obično pronalazi put do potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašenjg jezgra jetre.

• **Hemijski rastvarači, rastvori i agensi**: U ovu kategoriju spadaju odmašćivači, lubrikanti za podmazivanje škripavih vrata i fioka, tečnosti za čišćenje nakita, proizvodi za čišćenje automobila i tepiha, jer njih koža apsorbuje kroz samo nekoliko sekundi, tako da brzo dolaze u krvotok i

spremaju se da direktno napadnu jetru. Takođe, izloženi smo njihovom štetnom dejstvu i kada udišemo isparenja. Oni se nastanjuju unutar potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

• **Dioksini:** Zamislite svet prekriven tako finim slojem prašine, da svakog trenutka možete da vidite šta je udahnulo i pojelo svako biće na ovoj planeti. To je naš svet, a dioksini su ta „prašina". Ovi zagađivači, nusproizvodi zloupotrebljavanja hemijskih postrojenja koje traje više od sto godina, pronalaze svoj put do vazduha, vode i hrane. Savremeni život jeste obojen izloženošću dioksinima. Oni naseljavaju sva tri sloja jetre.

• **Lak:** Kada koristimo lakove, zaptivne mase ili lepkove kao što je epoksidna smola, ili kada ih primenjujemo u našim domovima ili kupujemo predmete koji su sveže izlakirani, direktno smo izloženi veoma štetnim hemikalijama koji naseljavaju sva tri sloja jetre.

• **Farba:** Farbanje komada nameštaja, unutar i izvan kuće, ili provođenje vremena u tek okrečenoj kancelariji vas direktno izlaže štetnim materijama. Uvek se naježim kada vidim ljude kako se igraju i mažu četkicama i valjcima premazanim bojama, zato što znam kakve to smrtonosne posledice ostavlja po jetru. Hemikalije iz farbe imaju tendenciju da nastanjuju potpovršinski sloj i duboko, unutrašnje jezgro jetre.

• **Razređivač:** Nekada se koristi da razredi farbu, a nekad da je očisti. Ova jaka mešavina obično nalazi put do potpovršinskog sloja i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

• **Hemikalije za pranje tepiha:** U ovu kategoriju spadaju hemikalije kojima se tretiraju tepisi prilikom proizvodnje, hemikalije iz starih tepiha nakon čišćenja, pa i sâme hemikalije za čišćenje (ove poslednje zaslužuju da se dvaput nadu na ovoj listi jer su veoma štetne). Mi udišemo hemikalije za pranje tepiha, ali one pronalaze put i do naše kože i odeće kada sedimo na tepisima ili po njima hodamo bosi. One se nastanjuju unutar sva tri sloja jetre.

GRUPA HEMIJSKIH NEUROANTAGONISTA

Uljezi koji spadaju u ovu grupu pronalaze put do sva tri sloja jetre jednakom snažinom i koncentracijom. Njihov nasledni faktor je takođe visok, što znači da oni veoma često završe u našoj jetri – jer se prenose sa generacije na generaciju. Mnogi od njih nanose direktnu štetu celokupnom ljudskom rodu. Kao što možete videti i u naslovu grupe, oni takođe deluju neuroantagonistički, što znači da imaju veoma loš uticaj na osobe oset-

ljivog nervnog sistema, različitih nervnih stanja i simptoma. Baš kao i u slučaju petrohemikalija, jetra zna da ne treba da se oslobodi svega odjednom. Umesto toga, ona ih se oslobađa veoma pažljivo i oprezno, tako da je potreban duži vremenski period da izađu iz organizma, u odnosu na neke druge uljeze. Uprkos tome, jetra ih se i dalje oslobađa u manjim količinama. Ako ste potpuno posvećeni izlečenju, možete već posle samo nedelju ili dve početi da ih se oslobađate, a onda će jetra nastaviti da ih izbacuje u manjim i određenim količinama kako vreme prolazi, tako da izbegne potpuno preplavljivanje organizma.

• **Hemijsko đubrivo**: Ono se nalazi svuda oko nas i u mnogo većim količinama nego što smo toga svesni. Lako možete doći u kontakt sa njima preko travnjaka, bašti, parkova, konvencionalno uzgojenog cveća, terena za golf, kantri klubova, zelenih aleja, gradskih parkova i vaših sopstvenih dvorišta.

• **Insekticidi, drugi pesticidi, larvicidi i herbicidi**: Ovu kategoriju spadaju svi tipovi hemikalija koji se koriste za unutrašnju i spoljašnju primenu. Primera radi, sa njima možete doći u kontakt putem sredstava za istrebljenje bubašvaba, mrava, spreja za termite i ose koje koristite u zatvorenom prostoru. Takođe, možete i preko hrane i cveća koji su tretirani pesticidima; preko stanova, kuća, kancelarija, hotela, spavaonica i drugih zgrada gde se pesticidi koriste i napolju i unutra; preko travnjaka, bašti, parkova, kantri klubova i zelenih aleja. Česta je pojava da ljudi vode računa konzumiranje samo organske hrane, a zatim zagade svoju baštu prskajući sredstva protiv krpelja, komaraca i korova – što je direktni uticaj pesticida i herbicida. Saznajte da li živite u kraju u kome se često prskaju sredstva protiv insekata, pa pokušajte da ostanete unutra kada se to desi. U mnogim gradovima širom zemlje prskaju se gusenice kada se tokom juna pojave ciganski leptiri – što dosta štetno deluje na jetru. Prskanje sredstava protiv komaraca u gradovima i širom zemlje veoma je česta pojava tokom letnjih meseci i toplog vremena. Najčešće se za to koristi helikopter i komarci se prskaju u bilo koje doba dana ili noći, bez prethodne najave. Ako volite da provodite vreme u lokalnom parku, saznajte raspored prskanja insekata i izbegavajte periode nakon prskanja, a možda nije loše ni da sačekate prvu kišu pre nego što odlučite da odete u park. Ako nameravate da sedite na hemijski tretiranoj travi, obavezno ponesite ćebe sa sobom. Trudnice treba naročito da paze; izloženost pesticidima nekad može biti dovoljna da izazove komplikacije u tokom trudnoće.

• DDT: Iako spada u kategoriju pesticida, DDT je jedna priča za sebe. Decenijama nakon što je zabranjen u Sjedinjenim Američkim Državama, i dalje se nalazi u našoj neposrednoj okolini, baš kao što je to slučaj i sa radijacijom i nuklearnim otpadom koji štetno utiču na nekoliko narednih generacija. DDT iznenađujuće dugo može da „živi" na polica-

ma. To je „poklon" koji mu je podaren. Zauvek ostaje u našim okeanima, rekama, njivama i na mnogim drugim mestima. DDT koji potiče iz davno prošlih vremena jedan je od najčešćih uljeza koje nasleđujemo preko porodične linije. Konstantno se prenosi se sa jetre na jetru sa takvom lakoćom, sve dok neko konačno ne pokuša da ga izbaci iz organizma i tako zaustavi dalje prenošenje. Ovo je pravi primer toga zašto moramo čistimo i vodimo računa o našim jetrama, tako da konačno prestanemo da prenosimo ovaj „poklon" na našu decu i naredne generacije. Takođe, u mnogim zemljama se DDT i dalje koristi u velikim količinama, a kada ga vetar podigne i pokupi – vetar ga čak možemo prenositi sa kontinenta na kontinent – tada smo i mi ponovo direktno izloženi njegovom uticaju. Još uvek je svuda oko nas i ne namerava da ode u skorije vreme.

• **Funficidi** Svakodnevno se sve više upotrabljavaju, proizvođači ih prskaju na novu odeću i robu generalno, od džinsa pa do haljina, donjeg veša, čarapa, cipela, nameštaja, dušeka i ćebadi. Originalno su napravljeni za potrebe sanacije plesni, poput gljivica na usevima i u bolnicama, a budući da su bolnice vrlo plodno tle za širenje gljivica – fungicidi danas imaju veoma široku upotrebu. Marketinške grupe i sektori za prodaju fungicida će se na sve moguće načine truditi da ubede firme i kompanije da pronađu nove namene upotrebi fungicida. Veoma često se koriste u novim automobilima, ali i u polovnim automobilima spremnim za preprodaju. Koriste se u avionima, kantama i kesama za đubre. Nedavno, neki proizvođači flaširane vode počeli su da premazuju flašice slojem fungicida. Neke namirnice se čak tretiraju njima! Ako obratite pažnju, osetićete njihov naparfemisani miris koji izaziva peckanje u nosu. Kad god ste u prilici da operete ili obrišete predmet koji ste tek kupili, učinite to.

• **Izloženost dimu bilo koje vrste**: Pušenjem uvlačite veliku kompilaciju stotina hiljada različitih hemikalija u pluća, krvotok i jetru. Udisanje dima na „rekreativan" način, preko kamina i tretiranih drva za potpalu takođe izlaže vašu jetru štetnim hemikalijama – ali, aktivni pušači će svakako u sebe uneti više hemikalija nego neko ko zapali vatru u kaminu s vremena na vreme. Takođe, česta je praksa u poljoprivredi širom zemlje da se sakupljaju i pale plastični pokrivači useva premazani pesticidima. Svi mi udišemo ovaj beli dim; hteli ili ne hteli, osetili ga ili ne, on je tu.

• **Fluorid**: Ovo je nusprodukt aluminijuma veoma toksičan po jetru, a koji izaziva oštećenje ćelija jetre.

• **Hlor**: Veoma toksičan po jetru i smanjuje njene funkcije imuniteta.

GRUPA PROBLEMATIČNIH HEMIKALIJA U NAMIRNICAMA

Ove hemikalije veoma brzo napuštaju jetru kada joj pružite ono što je potrebno, a i ne treba im puno vremena da potpuno izađu iz organizma. Uz dobru brigu o jetri, možete ih sve eliminisati u roku od šest meseci do godinu dana, ali znajte i da mnoge hemikalije napuštaju organizam samo nekoliko trenutaka nakon što u njega uđu.

- **Aspartam**: Pronaći ćete ga u dijetalnim gaziranim sokovima, ali i u obojenoj hrani. On pronalazi put do dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre i na jedinstven način se taloži u njoj – ima tendenciju da povređuje male krvne sudove unutar jetre, što izaziva njenu atrofiju ili smanjivanje.

- **Drugi veštački zaslađivači**: Oni su takođe dosta toksični po jetru, a naseljavaju duboko, unutrašnje jezgro jetre.

- **MNT**: Ponekad se nađe na listi sastojaka pod imenom mononatrijum glutamat, a ponekad je sakriven pod nazivom „prirodni zaslađivač" u namirnicama. Ovaj sastojak takođe naseljava duboko, unutrašnje jezgro jetre.

- **Formaldehid**: U dodir sa njim možete doći na različite načine, preko kozmetike, farmaceutskih proizvoda, tepiha, pa do hrane. Ima isti uticaj na jetru kao i alkohol, ali deluje još ekstremnije. Takođe, formaldehid predstavlja i hranu za viruse. Naseljava sva tri sloja jetre.

- **Konzervans**: Ako ste već osoba koja izbegava da kupuje namirnice bogate konzervansom, ne znači da oni ne pronalaze tajni put do vaše hrane. Mnogi proizvođači i ne navedu konzervans kao jedan od sastojaka određene namirnice. Da ne pominjem sve one godine pre nego što se postali svesni, tako da je vaša jetra imala sasvim dovoljno vremena da sakupi različite vrste hemijskih proizvedenog konzervansa. Vaša jetra možda sadrži konzervans iz viršli koje ste pojeli pre nekoliko decenija, šećernu vunu sa vašara, veštački obojen milkšejk, ljubičasti kornet... Listi nema kraja. Konzervans ima tendenciju da se zadržava na površinskom sloju jetre.

GRUPA PROBLEMATIČNIH NAMIRNICA

Ova grupa uljeza jeste prvi sloj koji spada sa jetre onda kada počnete da vodite računa o njoj. Svi oni veoma brzo napuštaju jetru, pod uslovom da ih ne konzumirate tokom proces pročišćavanja jetre. (Nastavite da čitate da biste videli i vremenske periode potrebne za pročišćavanje.)

• **Jaja**: Hrane patogene bakterije. Virusi i bakterije vole jaja i ona su njihov glavni izvor hrane, tako da, ako su ona deo vaše ishrane, mogu oštetiti jetru. Takođe, jedenje samo belanaca ne rešava problem. Kada izbacite jaja iz ishrane, patogene bakterije ostaju bez svoje omiljene hrane i moraju da se hrane nečim drugim iz jetre. Čestice iz jaja mogu u potpunosti izaći iz ćelija jetre u roku od devedeset dana ukoliko ih zaista izbegavate tokom tog perioda.

• **Mlečni proizvodi**: Izvor hrane patogenih bakterija. Takođe odgovorni za pojavu sluzi i njeno nagomilavanje u krvnim sudovima i ćelijama jetre, što oslabljuje jetrin sopstveni imunosistem. Baš kao i što je slučaj sa jajima, možete se u potpunosti rešiti čestica mlečnih proizvoda ako ih izbegavate tokom perioda čišćenja.

• **Sir**: Iako spada pod kategoriju mlečnih proizvoda, zaslužuje poseban odeljak zato što je nedavno proglašen namirnicom za dugovečnost. Međutim, to nije istina; sir vas ne štiti. Ovo je pravi primer toga kako se nauka povinuje određenim interesnim grupama. Sir je još jedan izvor hrane patogenim bakterijama koje slabe i oštećuju jetru. To je namirnica savršena za stvaranje dijabetesa, iako se često – i pogrešno – smatra da je sir odlična hrana za dijabetičare. Radi se o užasnom nesporazumu koji vas tera da se zapitate koji su još saveti za zdravu ishranu sasvim pogrešni. Sir je takođe odgovoran za stvaranje statičnih, tromih i masnih jetri i, kao i drugi mlečni proizvodi, slabi imunosistem stvarajući sluz untutar krvnih sudova i ćelija jetre. Ako ste ljubitelj sira, pokušajte da uživame u njemu samo u posebnim prilikama, a u međuvremenu se potrudite da radite i nešto pozitivno za svoju jetru, kao što je konzumacija sira od oraha.

• **Hormoni iz hrane**: Oni deluju veoma razarajuće na jetrinu sposobnost da kontroliše, proizvodi i organizuje hormone u organizmu. Jetra može neku situaciju napraviti pozitivnom neutralizacijom i odlaganjem nekih od toksičnih hormona iz hrane – kao i smanjenjem adrenalina – o čemu smo govorili i ranije u knjizi. Ovo nije odobrenje za unos hormona, budući da jetra ceo ovaj proces uradi i uz pomoć hormona koji već postoje u telu. Hormoni iz hrane vrlo brzo napuštaju jetru kada vodite računa o tome, a nakon devedeset dana se već možete rešiti svih otrovnih hormona koje jetre odluči da ne zadrži kao mamac za neutralizaciju „svežeg" adrenalina.

• **Hrana bogata zasićenim mastima**: Hrana bogata radikalnim mastima – nevezano za to da li potiče iz biljnog ili životinjskog izvora ili da li se radi o zdravoj ili nezdravoj masti – teško pada na jetru. Videli ste hrpu dokaza o tome tokom drugog dela knjige, „Nevidljiva oluja", trećeg dela „Poziv u boj", i Poglavlja 35 „Trend hrane bogate zasićenim mastima."

Kada počnete da se brinete o jetri, masti automatski počinju da se razbijaju. Celokupan proces može potrajati neko vreme i odvijati se prirodnim putem; kako svi uljezi napuštaju jetru, tako će i ona postajati sve manje i manje masna.

• **Alkohol iz razonode:** Poznato je da velike količine alkohola izazivaju mamurluk, a taj trend se proširio i na jeftine restorane, ekskluzivne restorane i pabove koji nude meni za „lečenje" mamurluka – vafle, palačinke, tost, slaninu, jaja, heš braun, štapiće od mocarele, biskvite i pomfrit u sosu od sira, omlet, grilovani sir i slične stvari. Ideja je da nakon velike količine alkohola treba pojesti mnogo teške i masne hrane da „upije" sav alkohol. Ovo ne može biti dalje od istina. Razlog iz kog ljudi imaju povećan apetit nakon mamurluka, je taj što su potpuno izgladneli jetre. Ne samo da jetra ne može funkcionisati kako treba kada je natopljena alkoholom; već i se i mnog nutrijenti gube – tako da nakon nekoliko čašica alkohola iz razonode, našoj jetri je potrebna injekcija glukoze. Problem sa standardnim obrocima posle mamurluka jeste u tome što su oni praktično kombinacija masti i šećera, a koji sprečavaju jetru da obnovi svoje zalihe glukoze. Ovo tera ljude da prekomerno jedu i misle da će više hrane upiti sav alkohol i zasititi ih, ali oni zapravo treba da utole glad i pomognu svojim jetrama da se obnove konzumiranjem prave vrste hrane, bez ikakvih šećera i masti. Za više informacija o alkoholu i jetri, pogledajte odeljak o Farmaceutskoj grupi.

• **Prekomerna konzumacija sirćeta:** Sirće zasićuje jetru i izaziva efekat „pijanstva", što znači da smanjuje sposobnost jetre da funkcioniše i radi normalno. Toliko je štetno da bi na flašama sirćeta trebalo da stoji upozorenje na kom piše da ne bi trebalo da se upravlja teškim mašinama nakon unosa sirćeta u organizam. Iako nije baš toliko loše kao što je alkohol, postoje izvesne sličnosti. Jabukovo sirće je od svih vrsta najbolje za upotrebu; ima sposobnost da izbalansira efekte fermentacije, a bez preterivanja. Proces pročišćavanja će početi istog trenutka kada počnete da vodite računa o jetri. U roku od mesec dana, izbacićete svo sirće iz nje.

• **Kofein:** Uzrokuje stanjivanje ćelijskih zidova unutar jetre. Ćelije se obično veoma brzo oporave od ovoga, iako svakodnevni unos kofeina otežava jetri da obavlja svoje normalne funkcije. Stanjeni zidovi ćelija pogodni su za invaziju patogenih bakterija i virusa. Kofein poseduje dublji nivo saturacije u odnosu na mnoge druge uljeze i problematične namirnice; ima tendenciju da nastanjuje sva tri sloja jetre. Ali, jetra se i dosta brzo oslobađa ovih materija iz sva tri sloja. Možete se rešiti svog nataloženog kofeina nakon samo jedne nedelje rada na tome.

• **Prekomerna konzumacija soli:** Da li je so dobra ili loša? Čini se da se ovaj trend menja na svakih deset godina. Pravi odgovor je taj da mala količina soli može biti dobro; morska so ili dobra planinska krupna so poneki put su podnošljive za jetru. Kada preteramo sa solju – a naročito sa pogrešnom vrstom soli – a posebno kada uz nju dodamo i hranu bogatu zasićenim mastima, moramo biti jako obazrivi. Ćelije masti imaju tendenciju da „zarobljavaju" soli, što zauzvrat dehidrira te ćelije masti. Kada je ćelija masti primorana na dehidraciju, ona postaje denaturalizovana i teža za izbacivanje iz organizma, krvotoka ili jetre. Denaturalizovane ćelije masti se uglavnom nagomilavaju unutar jetre – dakle, što je više soli u ishrani, više masti će se denaturalizovati i zadržavati u jetri. Previše soli takođe dehidrira i organe, mišiće i žlezde. Primera radi, srce i jetra moraju da održavaju određeni nivo hidrantnosti, a prekomerna konzumacija neobrađene soli je direktno u konfliktu sa tim nivoom. Dehidrira se čak i mozak, takođe. Uprkos tome što je mozgu potreban natrijum kao neurotransmiterska hemikalija, taj natrijum mora poticati iz namirnica, a ne iz soli dodate u hranu. Česta greška u današnje vreme jeste dodavanje soli u vodu uz ideju da je to zdravo, a zapravo nije. Trebalo bi da konzumiramo celer i sok od celera, kokosovu vodu, spanać, morsko povrće, limun i limete, zato što natrijum koji potiče iz namirnica neće dehidrirati naše organe. Zapravo, on ima veoma blagotvorno dejstvo po jetru, jednim delom zato što se prirodni natrijum lepi za toksine i opasne soli iz nekvalitetne hrane, te ih izbacuje iz organizma istovremeno ih zamenjujući specijalnom podgrupom natrijuma koji je jetri potreban. On takođe stabilizuje krvni pritisak – spušta ga kad je previsok i obrnuto – i ne denaturalizuje ćelije masti. Kao što je situacija i sa drugim problematičnim namirnicama, toksične soli i njihovi tragovi počinju da napuštaju jetru istog trenutka kada počnete da vodite računa o tome. U roku od devedeset dana mogu da izađu iz jetre.

• **Gluten:** Hrani patogene bakterije unutar jetre. Radi se o još jednom uljezu kog se možemo osloboditi u roku od devedest dana.

• **Kukuruz:** Još jedna namirnica kojom se hrane patogene bakterije u jetri, a koja se u roku od devedeset dana izbacuje iz tela.

• **Ulje repice:** Sadrži toksične hemijske komponente koje izazivaju oštećenja ćelija jetre. Potrebno je šest meseci rešiti je se.

• **Svinjski proizvodi:** Velika količina masti koju u sebi sadrže i specifična raznolikost masti oslabljuju funkcije jetre, što ubrzava formiranje ćelija masti i slabi i imunosistem jetre. Vreme potrebno za pročišćenje jetre od ovih proizvoda zavisi od toga koliko je svinjskog mesa osoba pojela tokom života i koliko masti se nagomilalo unutar jetre.

PATOGENA GRUPA

Ovo je grupa uljeza koju često pogrešno okrivljuju kao autoimunološke bolesti. Patogene bakterije su na samom vrhu lanca ishrane – one su kao ajkule koje jedu sve otrove koji im se nađu na putu – tako da je ključno eliminisati njihove izvore hrane ako želimo potpuno da ih se rešimo. Kada im oduzmete hranu, one često umru od gladi ili vremenom same napuste organizam. Čišćenje izvora hrane patogenim bakterijama i otpadnim materijama takođe daje više prostora imunosistemu jetre da uzvrati udarac patogenim bakterijama. Kada podignemo tu maglu, omogućavamo imunosistemu jetru da identifikuje, označi i napadne ove patogene neprijatelje. Kada počnete da vodite računa o jetri, virusni toksini istog trenutka počinju da napuštaju organizam, a proces pročišćavanja se nastavlja. Količina vremena koja je potrebna da se oslobodimo patogene infekcije zavisi od toga koliko su patogene bakterije agresivne i koliko dugo postoje unutar jetre, koju vrstu suplemenata uzimamo i koliko redovno pratimo taj protokol o suplementima (u narednom poglavlju ćete pronaći i listu). Osim suplemenata, fokusirajte se i na oduzimanje hrane patogenim bakterijama, tako da one umru od gladi vremenom.

- **Virusi i otpadna virozna materija**: Lider među vrlo problematičnim virusima jeste svakako Epštajn – Barov virus sa preko šezdeset svojih podvrsta. Virozni otpad Epštajn – Barovog virusa (neurotoksini, dermatoksini i nusproizvodi) je takođe toksičan; ovi otrovi su odgovorni za stotine stanja i simptoma, kao što su zamor, osip, bolovi, podočnjaci, peckanje i utrnulost. Još neki virusi koji uzrokuju mnogo problema jetri – osim HHV – 6 – jesu i neotkriveni HHV – 9, HHV – 10, HHV – 11, HHV – 12, HHV – 13, HHV – 14, HHV – 15 i HHV – 16; citomegalovirusi; i preko trideset vrsta kožnog osipa. Da biste „pripitomili" bilo koji virus prisutan u jetri, pokušajte da izbegavate sve potencijalne okidače o kojima možete čitati u Medicinskom Medijumu i Izlečenje tiroidne žlezde (mnogi od njih se i preklapaju sa nekima na koje ćete naići u na ovoj listi); takođe, morate vodite računa i o protivvirusnim materijama iz narednog poglavlja koji pomažu pri oslobađanju od virusa i otpadne virozne materije – koji mogu završiti u sva tri sloja jetre.

- **Bakterije**: Streptokoke, ešerihija koli, klostridija, stafilokoke i salmonela su samo neke od poznatih bakterija koje izazivaju probleme sa jetrom, a posebno ste čitali o štetnom dejstvu streptokoka u prethodnim poglavljima. Ono što ovde nećete naći jesu bakterije koje se dovode u vezu sa lajmskom bolešću – ako vas ta tema zanima, potražite u knjizi Medicinski Medijum. Bakterije naseljavaju sva tri sloja jetre.

- **Toksini iz hrane**: Naročito vodimo računa o tome da izbegnemo trihinelozu i trovanje hranom. Na hiljade mikroorganizama – od kojih su

mnogi još nekategorizovani i veoma toksični – a koji žive u sirovoj ribi, živinskom mesu, svinjskom mesu i jajima (uglavnom se nalaze na površini ljuske) obično „uginu" tokom kuvanja i kada se namirnice pripreme na pravi način. Ono što ljudi ne shvataju je da te žive patogene bakterije ne nestaju na tako jednostavan način onda kada ih ubijemo; one postaju toksini. Primera radi, kada pripremamo komad piletine najviše vodimo računa o tome da ubijemo salmonelu. Uopšte ne razmišljamo o tome da i mrtva salmonela i dalje može naneti štetu. Većinu vremena, ljudi uopšte ne osećaju efekte ovih toksina zato što je jetra zadužena za borbu sa njima. Oni se nagomilavaju i u nekim slučajevima mogu dovesti do teških akutnih oboljenja. Ovi uljezi imaju tendenciju da nastane potpovršinski sloj jetre.

• **Plesni:** Ako je osoba izložena dejstvu toksičnih plesni – bilo da ih udiše ili unosi u organizam putem hrane – one pronalaze put do jetre putem pluća ili crevnog trakta. Postoje različite vrste toksičnih plesni, a neke su agresivnije od drugih. Sve u svemu, plesni su okidač koji oslabljuje imunosistem jetre (kao i imunosistem drugih organa), a neretko dolazi i do eksplozije virusa. Ipak, one nisu uzrok bolesti, iako se često smatraju uzročnicima. Kao što se navodi u Izlečenju tiroidne žlezde, mnogi različiti simptomi za koje su zapravo odgovorni virusi se pripisuju plesnima, ali plesni sâme nisu uzrok problema. Iz tog razloga neka osoba može biti izložena dejstvima plesni i ne ispoljavati nikakve simptome dugo vremena, ali su za neku drugu osobu potencijalni okidač – razlika je u tome što se u organizmu druge osobe verovatno razvila neka skrivena virusna infekcija koja čeka trenutak da izazove katastrofu. Plesni se uglavnom nastanjuju unutar potpovršinskog sloja jetre. Dok se nekih vrsta možemo osloboditi u veoma kratkom vremenskom periodu, nekima je potrebno od tri do šest meseci za to; ipak, možemo se rešiti svega a i dalje osećati simptome – zato što se radi o virusnoj infekciji. U organizmu se može zadržati do godinu dana – a nekad i duže – jer je se telo polako oslobađa i potrebno mu je vreme da se regeneriše.

INVAZIVNA GRUPA HEMIJSKE INDUSTRIJE NA DOMAĆINSTVO

Kada donosite odluku koja će uticati na vaš život, ona zavisi samo od vas. Loše je kada izbori i odluke drugih ljudi utiču na vaš život bez prethodnog upozorenja. Pušenje je dugo bilo glavni primer toga kako izbor jedne osobe direktno utiče na živote drugih. Kako je sada pušenje zabranjeno u mnogim zgradama, kompanijama i firmama, situacija je postala dosta bolja; sada vas niko više ne može naterati da budete u istoj prostoriji sa pušačima i udiše-

te toksine iz cigareta. Ipak, kada se radi o uljezima sa ove liste, nemate istu slobodu izbora, nažalost. Prijatelja možete da zamolite da ne pali cigaretu pred vama, ali ne možete osobu koja sedi pored vas u metrou zamoliti da spere sa sebe svoj parfem. Ne možete tražiti od čistačice u stomatološkoj ordinaciji da spere sve hemikalije osveživača vazduha koji se već godinama talože na zidovima. Ne možete zamoliti stjuardese u avionu pre leta od šest sati da pročiste vazduh unutra samo za vas. Svi mi svakodnevno živimo uz ove neprijatelje domaćinstva, a najmanje što možemo da uradimo je da ograničimo njihovu upotrebu – i poradimo na tome da se očistimo od njihovog dejstva. Kada počnete da spašavate jetru, ovi uljezi će početi da izlaze iz organizma nakon samo nedelju dana, a većine njih se u potpunosti možete rešiti za tri do šest meseci.

• **Osveživači vazduha uključeni u utičnicu i mirišljave sveće:** Čak i ako ne koristite ništa od ovog u svom domu, ne znači da njihovom dejstvu niste izloženi u prodavnicama, lekarskim ordinacijama, javnim toaletima i domovima vaših prijatelja. Iako vam je njihov miris prijatan, budite sigurni da je vaša jetra verovatno zapušila nos! Kada udahnemo mirisno, zagrejano ulje koje ispuštaju ovi naočigled nedužni predmeti, ili hemijski zasićeni vosak sa mirišljavih sveća, njihove hemikalije pronalaze put i završavaju unutar površinskog i potpovršinskog sloja naše jetre.

• **Aerosol sprejevi za osvežavanje vazduha:** Izloženost njemu dešava se na isti način kao što smo i malopre naveli, a aerosol sprej takođe naseljava površinski i potpovršinski sloj jetre.

• **Osveživači vazduha iz boce:** Uglavnom se koriste za prskanje i parfemisanje nameštaja. Uspevaju da pronađu put do površinskog i potpovršinskog sloja jetre.

• **Kolonjska voda i losion posle brijanja:** Čak iako izbegavate direktnu izloženost kože time što ih ne koristite, i dalje je moguće da ih unesete u organizam udišući ih dok stojite pored osobe koja ih je stavila. Završavaju svoj put unutar površinskog i potpovršinskog sloja jetre.

• **Parfemi i mirišljavi losioni za telo, kreme, sprejevi, kupke, šamponi, regeneratori, gelovi i drugi proizvodi za negu kose:** Dobro vodite računa o tome šta kupujete na rafu na kome se nalaze sredstva za higijenu. Sa željom da mirišete sveže i čisto, na sebe ćete naneti hemikalije kojima ćete opteretiti površinski i potpovršinski sloj jetre.

• **Lak za kosu:** Iako lak za kosu nije toliko popularan kao ranije za svakodnevnu upotrebu, ako ste ga nekad koristili – znači da su se hemikalije i njegovi tragovi najverovatnije zadržali na koži i unutar jetre. Kao što ste već pročitali, totalni je mit da se naše ćelije potpuno regenerišu na svakih sedam godina. Iako se ćelije jetre obnavljaju vremenom, stare ćelije mogu

kontaminirati nove, i na taj način lak za kosu može preživljavati u vašoj jetri. Ima tendenciju da naseljava površinski i potpovršinski sloj jetre.

• **Farba za kosu**: Postoje konvencionalne i nekonvencionalne farbe za kosu. Kada god ste u prilici, odlučite se za prirodniju verziju; iako i ona izaziva toksičan efekat, dosta je kvalitetnija. Ako imate osećaj da se ne „prima" baš najbolje, nanesite je dvaput da dobijete željenu boju kose. Konvencionalna farba za kosu veoma teško pada na jetru. Ovo može biti okidač perimenopauze, menopauze i simptoma postmenopauze. Uglavnom baš u tim periodima žene farbaju kosu koristeći najkonvencionalnije, toksične farbe da bi sakrile sede. Naposletku završe kod doktora koji ima kaže da imaju problema sa hormonima, a problem je zapravo u tome što je farba za kosu stigla do jetre – ona se podvlači pod kožu i krvotok, te putuje direktno do jetre. Za ženu koja počinje da farba kosu u kasnim tridesetim godinama, ovo je savršen okidač za dijagnozu perimenopauze, gde niko ne vidi pravu istinu: da hemikalije iz farbe za kosu hrane ćelije Epštajn – Barovog virusa u jetri. Konvencionalna farba za kosa dospeva do sva tri sloja jetre.

• **Puder za bebe**: Iako se nanosi samo na površinu kože, njegov fini prah dospeva i do pluća i crevnog trakta kroz usta – kada nanosite puder za bebe na svoju kožu, istovremeno ga udišete i jedete. On pronalazi put do jetre, gde svoje toksine „šalje" do njenog površinskog i potpovršinskog sloja.

• **Konvencionalna šminka**: Ako niste navikli da čitate ono što je napisano malim slovima na kozmetičkim proizvodima, sastojci nekih od njih će vas šokirati. Kozmetička industrija takode poseduje tajne originalne mešavine i recepte koje ne navode na spisku sastojaka – koje kriju od mušterija – zato što bi njihovo otkrivanje značilo i otkrivanje konkurenciji. Tako se radi već vekovima. Hemikalije i teški metali u proizvodima kao što je puder vaša koža upija, te tako u vaš organizam dospeju određene „porcije" karmina, sjaja za usne ili pudera koje koristite. Srećom, kozmetičke kompanije su na vreme shvatile da olovo nikako nije bezbedno za korišćenje; prošle godine su otkriveni tragovi otopljene spajalica u nekom od proizvoda. Međutim, aluminijum i bakar se i dalje svakodnevno koriste u proizvodnji kozmetičkih sredstava. Komponente kozmetičkih proizvoda naseljavaju površinski i potpovršinski sloj jetre.

• **Sprej za samopotamnjivanje**: Kada ga nanesete na svaki centimetar svoga tela, to može prouzrokovati potencijalno toksičnu situaciju po jetru; on zapravo guši taj organ zato što se koža ne može očistiti, a koža je veoma bitna u procesu pročišćavanja jetre od otrova. Sâm sprej za samopotamnjivanje se nastanjuje unutar potpovršinskog sloja jetre. Budući

da sprečava proces čišćenja kože od otrova, sprej dolazi do dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre; tada je jetra već uveliko preopterećena, te se ne može rešiti i preostalih uljeza koji joj stvaraju poteškoće.

• **Hemikalije za negu noktiju**: Lak za nokte, aceton i razni lepkovi poznati su po svojim karakterističnim mirisima, što ih delom čini uljezima. Lak za nokte sadrži razređivač farbe koji sprečava stvrdnjavanje kada dođe u kontakt sa kožom – a veoma često on dospe u dodir sa kožom dok lakiramo nokte. Što se acetona tiče, on dolazi u kontakt se celim prstom, nakon čega ga koža upija i unosi u organizam. Ove hemikalije završavaju put unutar potpovršinskog i dubokog, unutrašnjeg sloja jetre.

• **Konvencionalna sredstva za čišćenje**: Ova tradicionalna sredstva za čišćenje koja koristimo u domaćinstvima, kancelarijama i industrijskim okruženjima sadrže sastojke koje veoma štetno utiču na kožu i kada ih udišemo i kada ih apsorbujemo kroz kožu. U ovu kategoriju spadaju sprejevi za čišćenje radnih površina, višenamenski sprejevi, vosak, sredstva za ribanje podova i ribanje prozora. Ako ih vi ne koristite, ne znači da ste oslobođeni njihovog dejstva. Provodeći vreme u prostorijama u kojima se koriste – izloženi ste im u manjoj meri – ali ipak jeste. Oni naseljavaju potpovršinski sloj i duboki, unutrašnji sloj jetre.

• **Konvencionalni prašak za veš, omekšivač i sušare**: Ovi proizvodi veoma lako dospevaju u pluća i kožu, odakle odlaze do krvotoka i pronalaze put do jetre. Mnogi konvencionalni proizvodi za pranje veša u sebi sadrže petrohemikalije. Iako je naposletku veš čist, vaša jetra nikako nije; sva ova sredstva za sobom ostavljaju „poklone" u vidu toksina. Ovi uljezi se obično zadržavaju na površinskom i potpovršinskom sloju jetre. U zavisnosti od toga o kojoj se marki radi i hemikalijama koje se tu nalaze, mogu pronaći i put do dubokog, unutrašnjeg sloja.

• **Sredstva za hemijsko čišćenje**: Oni završavaju svoj put u plućima, posebno onda kada ih te pokupite iz perionice, ali i na koži. Cena je visoka kako god okrenete – odeća koja se pere samo na hemijskom čišćenju obično je veoma skupa, plus i platite da je operete – a na kraju jetra plaća visoku cenu za to. Ove hemikalije se nastanjuju unutar potpovršinskog i dubokog, unutrašnjeg sloja jetre.

GRUPA FARMACEUTSKIH PROIZVODA

Kao što sam i ranije pomenuo tokom ove knjige, neki lekovi za određena stanja i simptome mogu doslovno spasiti život. Postoje vremena kada

zaista neophodni. Ipak, postoje i oni koji dodatno mogu pogoršati simptome i zdravstvena stanja. Kada od strane medicinskih zajednica ne dobijemo odgovore na pitanja o tome kako da lečimo hronična oboljenja, tada se bolesti razvijaju usled manjka informacija nam pružaju nauka i medicinska istraživanja, te smo primorani da uzimamo lekove na svoju ruku da bismo ublažili simptome. Ali, ovoga moramo biti svesni: da prekomerna upotreba lekova opterećuje jetru, da različiti recepti koje prepisuju lekari koji se ne slažu oko izbora lekova (ili recepti koje krišom izdaju) mogu napraviti razarajući koktel koji se jetri nikako neće svideti; i da će se – čak iako tokom celog života ne uzmemo nijedan lek – oni ipak pojaviti u našem organizmu. (Kada osobe koje redovno piju lekove prestanu to da rade, ti farmaceutski proizvodi završe u vodovodu.) U trenutku kada počnemo da vodimo računa o jetri, ti lekovi maltene odmah počinju da izlaze iz organizma. Ukupna količina vremena potrebna za to zavisi od farmaceutskih proizvoda i broja godina tokom kojih ste ih uzimali. Za većinu njih su vam potrebne čak i dve godine, a sve to pod uslovom da ih više ne koristite – ali, ako aktivno i redovno pijete lekove, to poštujem. To nikako ne znači da ne treba da radite na izlečenju jetre. Toliko je otrova koga jetra mora da se reši, a koji su se nakupljali tokom godina; kada vodite računa o njoj – ali i kada vodite računa o tome šta unosite u organizam – pomoći ćete joj da „svari" sve te farmaceutske proizvode koje koristite.

- **Antibiotici**: Redovno se prepisuju protiv prehlade i gripa, infekcija ušiju u detinjstvu, bolova u grlu, kašlja, infekcije urinarnog trakta, akni, ali i protiv hroničnih bolesti kao što je lajmska. Vrlo je verovatno da ste još kao deca pili antibiotike, a da se toga i ne sećate. Ovi uljezi koji sadrže petrolej, imaju tendenciju da se nastanjuju unutar potpovršinskog i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

- **Antidepresivi**: Ako ste ih nekada uzimali, znate o čemu se radi. Oni naseljavaju potpovršinski i duboko, unutrašnje jezgro jetre.

- **Antiinflamatorni lekovi**: Uglavnom ih uzimaju osobe koje leče povrede ili pate od hroničnih bolova. Zahvataju sva tri sloja jetre.

- **Pilule za spavanje**: Lekovi protiv nesanice naseljavaju potpovršinski sloj jetre.

- **Biološki lekovi**: Obično se prepisuju osobama koje pate od hroničnih bolesti kao što je multipla skleroza, ali i crevnih oboljenja kao što su Kronova bolesti i zapaljenje debelog creva; zahvataju sva tri sloja jetre.

- **Obični imunosupresivi**: Njih uglavnom uzimaju osobe koje pate od hroničnih bolesti – kao što je multipla skleroza – i naseljavaju sva tri sloja jetre.

• **Amfetamini na recept**: Prepisuju se za lečenje stanja kao što su poremećaj pažnje, problema sa koncentracijom i manjkom energije. Nastanjuju se unutar sva tri sloja jetre.

• **Opioidi**: Daju se osobama koje pate od hroničnih bolova i pronalaze put do dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

• **Statini**: Uglavnom se koriste za lečenje povišenog holesterola, ali ironija leži u tome što svi problemi kreću iz jetre – a statini pogoršavaju opšte stanje jetre i još više podižu holesterol – iako se ta tajna dobro čuva. Statini pogađaju duboko, unutrašnje jezgro jetre i imaju veoma toksično dejstvo.

• **Lekovi za lečenje krvnog pritiska**: Znate ih dobro ako ste nekada došli u kontakt sa njima. Zadržavaju se unutar potpovršinskog sloja jetre.

• **Hormonski medikamenti**: U ovu kategoriju spadaju i konvencionalna i bioidentična hormonska terapija, hormoni za pospešivanje rasta i dijete zasnovane na humanom horionskom gonadotropinu (HCG). Nastanjuju se unutar površinskog i potpovršisnkog sloja jetre.

• **Medikamenti za lečenje problema tiroidnih žlezdi**: Ako ih uzimate znate o čemu se radi, ali možda ne znate da njihova prava svrha zapravo nije lečenje problema tiroidnih žlezdi ili skrivenih stanja, već su samo jedna drugačija forma hormonskih medikamenata. (Više o ovome u knjizi Izlečenje tiroidne žlezde.) Oni spadaju u najčešće i najpopularnije lekove, a naseljavaju površinski i potpovršinski sloj jetre.

• **Steroidi**: Često se prepisuju kada se radi o misterioznim simptomima i bolestima, ali i nakon operacija i stomatoloških zahvata, a pronalaze put do sva tri sloja jetre.

• **Kontraceptivne pilule**: Uzrokuju probleme sa jetrom kod žena u mlađim životnim dobima i često izazivaju ranu perimenopauzu ili druge slične hormonske dijagnoze, zato što čini jetru toksičnom veoma brzo i veoma rano. Jedan od načina na koji stvaraju probleme jeste ograničavanjem i atrofijom krvnih sudova unutar nje. Talože se u dubokom, unutrašnjem jezgru.

• **Alkohol**: U ovu kategoriju ne spada samo alkohol iz flaše koji se rekreativno konzumira. Alkohol se može naći u skoro svim higijenskim sredstvima, uključujući i proizvode za negu lica i tela, kao i kozmetiku. Takođe, njime se često manipuliše u medicinskom svetu, te se nalazi i u lekovima na recept, a ne samo onim tečnim; što se tiče suvih lekova, u njima se može pronaći u izmenjenoj i dehidriranoj formi. Alkohol na je-

tru pada izuzetno teško i čini je tromom i statičnom, a i izaziva oštećenja na njenim ćelijama. Usporava sposobnost jetre da obavlja više od svojih dve hiljade hemijskih funkcija, te čini sve patuljke koji upravljaju uzdama jetre toliko pijanim, da mali deda Mrazovi pomoćnici ne mogu više da prave igračke. (Ali, ne dajte da vas ovo odvrati od korišćenja tečnosti za dezinfekciju ruku koja u sebi sadrži alkohol. Verujte mi, bolje je da očistite ruke od potencijalnih virusa gripa ili streptokoka u javnom toaletu, ili sa bilo kog drugog mesta, nego da dopustite da neki od tih uljeza dospe do jetre.) Alkohol zasićuje sva tri sloja jetre. U roku od devedeset dana nakon što počnete da vodite računa o njoj, svi tragovi alkohola će nestati.

• **Rekreativna upotreba lekova**: Jedna od nekoliko razlika izmedu rekreativne upotrebe lekova i agresivnije, okorele upotrebe farmaceutskih proizvoda je u tome što za ove prve ne postoje nikakva ograničenja doza. Nikada neće čuti dilera da kaže: „Uzimaj samo pola grama svakog drugog dana ove nedelje." Iako biste možda pomislili da je kontrola kvaliteta mnogo bolja kada se radi o farmaceutskim proizvodima napravljenim u laboratorijama, a da su štetne hemikalije iz uličnih lekova domaće proizvodnje jedna sasvim druga priča, nije baš tako jednostavno. Niko ne zna koliko se dnevno grešaka napravi tokom proizvodnje lekova. Razlog zbog kog lekovi toliko štetno utiču na jetru jeste taj što ne postoje standardi ili regulacije koje bi prepisane doze držali pod kontrolom. Lekovi se talože unutar potpovršinskog i dubokog, unutrašnjeg jezgra jetre.

GRUPA OTROVNIH TEŠKIH METALA

Baš kao što je slučaj sa Grupom hemijskih neuroantagonista, otrovni teški metali se nastanjuju unutar sva tri sloja jetre, ali se i prenose krvotokom sa generacije na generaciju. Kao dodatak onima iz prošlih vremena sa kojima smo odrasli (čitali ste o tome u Poglavlju 28 i videli kako se i bebe radaju sa jetrama punih toksina), i tokom celog života smo izloženi štetnim dejstvima teških metala. Navešću vam samo neke od izvora problema, neke poznate uljeze koji jetri stvaraju probleme, a to su: farmaceutski proizvodi, gradska voda; avionsko gorivo koje pada sa neba; vodovodske cevi; restoranska hrana pripremljena u izgrebanim metalnim šerpama, tiganjima i drugim posudama; nanosprejevi koji se nanose na nove proizvode; pesticidi, herbicidi i fungicidi. Ispod ćete pronaći još neke. Kada se radi o izbegavanju otrovnih teških metala, dobro proverite sve što vam se nudi, uključujući i medicinske tretmane. Ovi uljezi mogu početi da izlaze iz organizma prve nedelje nakon što počnete da vodite računa o njoj. Ako redovno primenjujete detoksikaciju od otrovnih teških metala opisanu u knjizi Medicinski Medijum i lečenje tiroidne žlezde, za samo godinu ili dve možete se rešiti naslaga metala iz sva tri sloja. Ova metoda detoksikacije smišljena je sa svrhom da izbaci sav

metal iz jetre – ali i drugih organa – na način na koji to jetra može da izdrži i zaista eliminiše sve uljeze. Spašavanje jetre 3: 6: 9 takođe pripomaže teških metalima da izađu iz jetre i ne apsorbuju se ponovo kasnije. Ovo su veoma odgovorne metode za eliminaciju teških metala iz organizma, tako da osetljive osobe ne dožive jake reakcije, kao što se dešava sa nekim drugim takozvanim suplementima teških metala i tehnikama pročišćavanja.

• **Živa:** Izmedu ostalog, možemo doći u kontakt sa njom kada menjamo baterije u daljinskom upravljaču; kada kod stomatologa stavljamo amalgamske plombe (ili ih vadi); kada dođemo u dodir sa pesticidima, herbicidima i fungicidima; kada jedemo ribu; kada pijemo suplemente na bazi biljnog ulja (čak i one kvalitetne za koje stručnjaci tvrde da ne sadrže živu); i kada provodimo vreme na jezerima ili drugim vodenim površinama. Živa je takođe jedan od otrovnih teških metala koji se lako prenosi sa generacije na generaciju, tako da zalihe u vašoj jetri mogu datirati još od starih vremena.

• **Olovo:** Kada rukujemo olovnim olovkama u detinjstvu; kada dođemo u kontakt sa farbom koja sadrži olovo (bilo da pokušavate da je skinete, bilo da je to bilo ranijih godina kada je nanešena); kada pijemo vodu koja je prošla kroz olovne cevi u starim zgradama, ili kroz cevi zaptivene olovom u novijim zgradama; kada dolazimo u kontakt sa pesticidima, herbicidima i fungicidima. Takođe, obratite pažnju na to da ne uzgajate povrće u blizini kuće okrečenom farbom koja sadrži olovo. Na taj način će se zagaditi i zemlja, a vi ćete na kraju jesti povrće puno olova.

• **Aluminijum:** Sa njim dolazimo u dodir svakodnevno, od konzervi, do folije, kutija za poneti, kuhinjskih alatki, šminke, vode sa česme, kreme protiv sunčanja, pesticida, herbicida i fungicida.

• **Bakar:** Jetre je zaista veoma osetljiva na bakar. Budući da se ovaj metal često koristi za proizvodnju cevi, čestice bakra veoma lako mogu da završe u pijaćoj vodi i onoj kojom se kupamo, plus – nalazi se i u pesticidima, herbicidima i fungicidima. Poslednjih godina je popularan novi trend u kome su sve kuhinjske sprave napravljene od bakra; budite obazrivi sa šerpama i tiganjima, i pokušajte da kupujete keramičke kada za to imate priliku; vaša jetra će vam biti neizmerno zahvalna.

• **Kadmijum:** Njega ima u vazduhu i pada sa neba, tako da ulazi u naš organizam kada dišemo. Jedan je od sastojaka pesticida, herbicida i fungicida.

• **Barijum:** Još jedan uljez koga u organizam unosimo udisanjem kada pada sa neba. Takođe, taloži se na našoj koži, ali i u pijaćoj vodi, te ga i na taj način unosimo u telo. Često se koristi u medicini i na rentgenskim pregledima.

Nikl: Jedan od sastojaka pesticida, herbicida i fungicida.

Arsenik: Još jedna sastavna komponenta pesticida, herbicida i fungicida.

RADIJACIJA

Vaša jetra upija radijaciju kojoj ste izloženi tokom letova avionom, rentgenskih pregleda, magnetnih rezonanci, kompjuterizovane tomografije, mobilnih telefona, hrane i vode i konstantnog padanja čestica iz atmosfere, a koje su posledica različitih nuklearnih katastrofa. Čak iako nikada u životu niste bili na rentgenskom pregledu, to ne znači da vaši mama i tata nisu bili još pre vašeg začeća. Radijacija se nasleđuje i nikako ne odlazi sama, osim ukoliko se osobe ne potrebe da je se racionalno reše. Takođe, možete se ozračiti i kada stojite pored nekog ko je upravo imao rentgenski pregled. Ona zalazi unutar sva tri sloja jetre. U prve tri ili četiri nedelje brige o jetri, čestice radijacije će početi da se oslobađaju. U slučajevima dublje radijacije, potrebni su adekvatni suplementi i morska trava, ali i ceđeni sok za detoksikaciju od teških metala iz dela Izlečenje tiroidne žlezde. Potrebno je neko vreme da biste se očistili od posledica radijacije, uglavnom od jedne do tri godine sveukupno. Ali, taj proces bi mogao potrajati i duže, u zavisnosti od vašeg stepena izloženosti radijaciji.

PREKOMERNO LUČENJE ADRENALINA

• **Prekomerno lučenje adrenalnog stresa:** Prezasićenje adrenalnim hormonima može toliko preopteretiti jetru, da ona nije u mogućnosti da nastavi sa obavljanjem svojih dnevnih funkcija i aktivnosti. Takođe, adrenalin predstavlja i dodatno „gorivo" za funkcionisanje virusa kao što je Epštajn – Barov, ali i bakterija. Kada je jetra u mogućnosti da neutralizuje adrenalin, taloži ga unutar svog potpovršinskog sloja. Ali, kada je jetra primorana da odloži nagomilani adrenalin zato što je suviše opterećena da bi ga neutralisala, on završava unutar sva tri sloja i obično su jetri potrebne do tri nedelje da bi ga potpuno eliminisala.

• **Adrenalinske aktivnosti:** Skakanje bandžijem, rolerkosteri, seks, skakanje sa padobranom, surfovanje na velikim talasima, snoubording, vožnja BMX bicikla, auto – trke i penjanje na liticu jesu neki od primera visoko adrenalinskih aktivnosti. Ipak, ljudi se bolje osećaju tada nego kada uzimaju narkotike; adrenalinski sportovi su zaista velika dostignuća. Ako se njima bavite, treba i da povedete računa o svojoj jetri, baš kao što treba

da vodite računa o tome da li je konopac za bandži dobro pričvršćen i da li je padobran ispravan i dobro spakovan. Umesto toga, osobe koje uspešno skoče iz aviona ili pobede u auto – trci, ta dostignuća obično proslavljaju uz neko dobro pivo – time zadajući jetri još više posla. Ne može se baš velika količina ovog korozivnog adrenalina neutralisati, zato što do jetre dospeva veoma velikom brzinom. Obično se zadržava unutar sva tri sloja jetre, na isti način na koji i sunđer upija prosutu tečnost; potrebne su do tri nedelje da bi se eliminisao iz organizma.

IZLOŽENOST KAPIMA KIŠE

Kiša više nije čista kao što je nekada bila. Kapi kiše su pune toksina sa neba i vazduha, od radioaktivnih čestica pa do barijuma, avionskog goriva, čestica prašine sa njiva (lokalno i iz drugih država), a koje sadrže u sebi tragove pesticida, herbicida i fungicida. Takođe, puna je i ogromne količine vaporizovanog materijala koji se nakuplja kao posledica rada hemijskih fabrika širom sveta. Te hemikalije još uvek nisu dokumentovane od strane stručnjaka; one su otpadni nusproizvodi koje se gomilaju u atmosferi u stotinama i hiljadama. Sve ove toksine donosi kiša i kada pada na nas, koža ih automatski apsorbuje i hemikalije pronalaze svoj put do jetre i njenog potpovršinskog sloja.

U ovom trenutku bi svoje jetre trebalo da proglasimo bogovima za sve ono vide, kategorizuju i razumeju o hiljadama ovih različitih vaporizovanih hemijskih agenasa u svojoj sirovoj formi. Ono čemu jetra svedoči je izvan svake moguće mašte nauke i medicinskih istraživanja. Ovde ne mislima na kiselu kišu – taj termin čak ne može ni zagrebati površinu onoga o čemu govorim. Ne postoji nijedna laboratorija na planeti koja može kategorizovati sve sastojke sadržane u jednoj kapi kiše. Osetljive osobe i one koje pate od neuroloških oboljenja, umora, bolova u zglobovima i hroničnih bolesti – kao što su problemi sa sinusima – primetiće pogoršanje simptoma nekoliko dana nakon što pokisnu i dođu u dodir sa kapima kiše.

Ne pokušavam da vas uplašim, nemojte me shvatiti pogrešno. Srećom, naše jetre su pravi stručnjaci kada se radi o čišćenju od toksina iz kiše. Jetra bi trebalo da dobijemo Nobelovu nagradu za mir za sav posao identifikacije i rešavanja problema. Uživajte u šetnjama po kiši – i vodite računa o jetri tako da zaista uživate u njima. Hemikalije iz kiše mogu u roku od dve nedelje potpuno izaći iz vašeg organizma ako se pridržavate propisanih metoda. Zatim, kada sledeći put pokisnete – svi toksini mogu izaći iz jetre u roku od tri dana. To je delom zato što je kišnica aktivna i živa voda koja u sebi sadrži isceljujuća svojstva, a koja jetra može izvući i odmah upotrebiti. Ta živa voda „kodira" i onesposobljava sve hemikalije koje sadrži da bi jetri olakšala posao.

Poglavlje XXXVII

Moćna hrana, biljke i dodaci za vašu jetru

Prešli smo dug put u razmišljanju o hrani. Danas smo, više nego ikada, svesni nezdrave hrane i dodataka i prakse u poljoprivredi. Želimo najbolju hranu za naše porodice, pa neki roditelji koji vole životinjske proizvode neće hraniti decu ničim drugim nego biljakama, hranom sa pašnjaka ili po slobodnoj volji a neki, koji ishranu zasnivaju na biljkama, neće hraniti decu ničim drugim nego organskim proizvodima. Vreme je da počnemo da mislimo o našim jetrama kao o članu porodice. I one trebaju da se hrane i zaslužuju najbolju koja postoji.

Naše jetre imaju mogućnost da se povrate iz lenjosti i oboljenja ogromnom moći. Kada ih prihvatimo onakvima kakve jesu – živi, funkcionalni organi – treba da zavirimo u to kako da ih hranimo, i to pravilno, ključ je da učinimo da se ozdravljenje desi.

Kako se jetra hrani? Ovo ima puno veze sa onim malim „vilenjacima", jetrinim lobulama. Kao i nama, i njima je potrebna hrana za obavljanje poslova. Prisetite se Dela 1, „Istinski poziv vaše jetre", jetra je jedan od najzauzetijih organa u ljudskom telu jer ima putnu mrežu za krv koja protiče kroz nju. Krv joj donosi vitamine, minerale, druge hranljive materije i građevinski materijal u vidu hrane, hormona, kiseonika, uzročnika kao što su redovno i povremeno uzimanje lekova, pesticide, herbicide, fungicide, aluminijum, olovo, živu i druge toksične teške metale; patogene koji uzrokuju bolesti – viruse i bakterije. Jetra mora da bude velemajstor u razvrstavanju dobrog od lošeg, otrova od hranljivih sastojaka. To čine vilenjaci, jetrine lobule, u fabrici igračaka. Putna mreža krvi se pomera prema srcu, zadatak im je da dešifruju ono što je korisno, nekorisno ili je čak štetno delimično korisno, tako da moraju biti sigurni da šalju samo poklone – ne grumenje uglja – dragocenom srcu.

Takode, postoji jetrin prostor za korisne i nekorisne materije. Pošto su korisne materije, kao što su hormoni, hranljive materije, biohemijski agensi ono što joj je potrebno, jetrin inteligentni sistem sjajno razblažuje, meri, vaga i oslobađa tačnu količinu ovih materija u krvotok. Što se tiče štetnih materija, improvizovani prostor, na koji smo upućeni u Poglavlju 5, „Jetra zaštitnik" i u prethodnim poglavljima. Zbog zaštite vas, vaša jetra pokušava da zakopa najzabrinjavajuće materije dublje u prostor.

Svi ovi poslovi čine jetru besnom. Da bi se čuvao ulaz u jetru (preko krvnih sudova), sortira sve, taktički čuva dobre i udaljuje veoma duboko loše, ćelije jetre zajedno sa vilenjacima lobula, treba da se hrane. Potrebno im je vreme za doručak, ručak i večeru, užinu sa grickalicama, kao što imamo priliku da pojedemo krofnu uz kafu – samo što vilenjaci ne traže kafu i krofne. Kao što sam pomenuo u Poglavlju 3, „Jetra, izvor života", najvažniji zahtevi vaše jetre su kiseonik, voda, šećer, mineralne soli. Glukoza – šećer je gorivo za jetru, zajedno sa dragocenim vitaminima, mineralima, antoksidansima i drugim hranljivim materijama, koji dolaze do jetre sa šećerom iz voća i povrća. Jetra koristi samo hranljive materije okružene prorodnom glukozom i fruktozom. Ako je neko na dijeti bez šećera, ugljenih hidrata, slatkog krompira, frapea, bez voća uopšte, jetra će početi polako da gladuje a osoba će naglo ostariti. Jetra zahteva šećer koji može da prepozna i zadrži ga u hranljivim materijama, koje su joj potrebne da se obnovi, neće ih uzeti ako nisu pripojeni hrani – šećeru – za vilenjake. Ako jetra primeti da hranljive materije koje joj stižu nisu povezane sa šećerom, neće uzeti hranljive sastojke – samo će im dozvoliti da prođu krvotokom dok ne izađu iz nje. Prirodni šećer takođe hladi jetru, što je važno jer je to organ koji može da se pregreje.

U visokomasnom pravcu mišljenja, ljudi misle da je jetri potrebna mast za razgradnju masti. Ovo je ogromna greška, imajući u vidu da je vaša jetra odgovorna za razgradnju masti, što je uvijeno plasirano kao da vaša jetra voli mast. To gotovo da liči na to da kreatori trendova danas osećaju otuđenje od onoga šta se dešava u ljudskom telu. Ili liči na nekoga sa kime radite godinama, slušajući priče o željama, nadama i situaciji i nikada ga stvarno ne saslušate ili ga zaista upoznati. Ako ste slušali, shvatićete da, ako ih pitate za određenu uslugu, dotičete se jedne od njihovih najvećih rana tokom godina. Umesto toga, samo slušate zvuk njihovih reči dok ste zabavljeni svojim mislima i to je ono što se dešava sa dijetama danas i kako se one odnose prema jetri. Živite sa vašim telom, pretvarajući se da razumete, mislite da razumete, pretpostavite da razumete i nikada, zaista, nećete naučiti kako da saslušate ili nađete vremena da saznate koje su njene potrebe. „Ako jetra razgrađuje masti, dajmo joj svu mast koju možemo", kreće rasuđivanje. Istina je da jetra nije gladna kalorija masti. Gladna je za pravom vrstom kalorija šećera. Ona koristi šećer da se hrani da bi bila u mogućnosti da proizvodi žuč za razgradnju masti.

Potrebna je prava ravnoteža u nečijem telu da održi pravilno hranjenje jetre da bi mogla da obavlja njene adaptogene funkcije žuči, razdvajanja i filtriranja, takođe i vršenje svih drugih funkcija, uključujući smeštanje i neutralizaciju. Previše masti u krvotoku je element koji može da poremeti ravnotežu, može da izazove inzulinsku rezistenciju (koja sprečava pravilnu apsorpciju ćelija glukoze), niže nivoe kiseonika u krvi, dehidriranje krvi, što sve zajedno oduzima jetri tri bitna činioca: glukozu, kiseonik i vodu. Ne mislim da vas isprepadam mastima uopšte. Neke masti su zdrave i dobre za vas. Kao što je i napisano u knjizi, ipak, mnogo ljudi iz neznanja unosi previše masti.

Pokušajte da smanjite vaš unos masti za četvrtinu. Ako jedete dva avokada dnevno, uklonite jedan i uvedete više spanaća, paradajza, pomorandži, manga ili krompira uemsto njega. Ako jedete dva obroka piletine dnevno, zamenite jedno pečenim slatkim krompirom. Ako u dva jela dnevno imate kokosovo ili maslinovo ulje, pokušajte da jedno zamenite limunovim sokom. Ako pravite preliv od pola šolje indijskog oraha, pokušajte da polovinu zamenite i pomešate sa četvrtinom šolje celera, kao nadoknadu. Ako jedete orahe nekontrolisano, pokušajte da polovinu zamenite zimskim frapeom. Bilo kako bilo, radikalne masti, bilo iz biljnih ili životinjskih izvora kao što je meso, pokušavaju da zamene neke iz zdrave hrane u ovom poglavlju. Čineći ove vrste prilagođavanja tokom dana, možete smanjiti vaše radikalne masti za četvrtinu, u grubo. Ne moraju da budu savršene. Druga opcija je da, ako želite da imate dan i da se razmazite količinama masti za kojima vam srce žudi, možete imati bezmasne dane kao protivtežu. „Spašavanje jetre 3: 6: 9" i poglavlje sa receptima će vam pružiti ideje za jela i grickalice za dane bez radikalnih masti. Obe opcije – svesti dnevni unos masti na četvrtinu ili imati bezmasne dane – pomoći će vam da se krećete dalje.

Alkohol je, takođe, činilac neravnoteže. Mnogo pre nego što ste osetili njegove efekte, čini jetrine lobule pripitima kako ulazi kroz glavnu venu i pijani vilenjaci ne mogu da obavljaju svoj posao kako treba. Kada neko pije, ometa jetrinu sposobnost da razaznaje, dešifruje, izvlači i zadržava vitamine, minerale i druge korisne sastojke, koji se takođe unose preko krvi. Završava obilaskom zona gde su potrebne. To, takođe, usporava jetrinu sposobnost da obavlja preko 2000 hemijskih funkcija.

Ono što puno može pomoći sa ravnotežom je ispaša. Dok vaša jetra može da smesti glukozu, i hrani još druge organe, njene potrebe za glukozom su veće od onih koje dobija iz hrane. Posebno kada oporavljate jetru, ona neće biti u savršenom stanju da uskoči u zalihe šećera svaki put kada vam opadne šećer u krvi. Umesto toga, vaše nadbubrežne žlezde će krenuti ka popunjavanju praznina. Pošto želite da sačuvate vaše nadbubrežne žlezde od sagorevanja i sačuvate ostatak tela od viška adrenalina jedući nešto na sat i po do dva, onda je ovo veoma koristan način za podršku jetri i nadbubrežnim žlezdama. Ako imate tri obroka dnevno, fino, dodajte samo grickalice između.

HRANA KOJA ISCELJUJE

• **Jabuke:** Obezbeđuju vodu za jetrinu sposobnost hidracije, koju može da sačuva i oslobodi je nazad u krvotok, kada se pojavi dehidracija ili simptom nečiste krvi. Voćna kiselina iz jabuka pomaže čišćenje jetre raspršivanjem otrovnih slojeva, formiranih u njenim zidovima smeštaja.

Jabuke izgladnjuju bakterije, kvasac, buđ, druge gljivice i viruse iz crevnog trakta i jetre. Idealne za rastapanje kamenja u žuči.

• **Kajsije**: Nude lako prilagodljiv vitamin A , koji ne preopterećuje jetru i štiti je od oštećenja ćelija. Takođe nudi blagotvorni bakar, koji pomaže u prianjanju uz otrovni bakar iz jetre i njegovo uklanjanje u vašu korist. Bogate antioksidansima, mnogo njih još nije otkriveno, kajsije su pravi lek za vaše ćelije jetre. Pomažu u sprečavanju starenja.

• **Artičoke**: Sadrže fitohemijska jedinjenja koja zaustavljaju rast tumora i cista u jetri. Jetra se oslanja na druga hemijska jedinjenja pronađena u artičokama, za mnogo funkcija same jetre – rade ruku pod ruku da održe jakima jetrine sposobnosti neutralizacije, snimanja i filtriranja.

• **Arugula**: Uzrokuje blagi efekat čišćenja u vašoj jetri, sa neotkrivenim hemijskim jedinjenjima, koja dozvoljavaju jetri da odluči o ozbiljnosti čišćenja i koji su toksini bezbedni za oslobađanje (protiv čišćenja, koje može da ošteti jetru).

• **Asparagus**: Obezbeđuju obilje flavonoida, mnogo neotkrivenih i neproučenih, koji su izrazito anti – upalni; ponašaju se kao prirodni aspirin i smiruju vrelu, pretovarenu i prenapregnutu jetru. Jetrina sposobnost za čišćenjem drastično raste sa ovim efektom smirenja. Asparagus donosi red u haotičnu, bolesnu jetru. Drastično pojačava jetri imunosistem. Povećava proizvodnju žuči i ne dozvoljava jetri prekomerni rad u proizvodnji žuči. Pomaže jetri u uklanjanju ćelija masti, potiskujući ih iz jetre. Pomaže u podmlađivanju jetrinog unutrašnjeg jezgra. Jedan je od najvažnije hrane za zdravu jetru. Preporučuje se u jelovniku par puta nedeljno.

• **Povrće iz Atlantskog okeana (posebno morske alge i krupna morska trava)**: Sadrže mineralne soli, koje su prijatne i jetri i svemu onome što od jetre zavisi. Veoma važan je jod, prirodni antiseptik za jetru, koji sprečava neproduktivne bakterije i viruse i druge neželjene mikroorganizme, koji mogu pronaći svoj put do jetre i oštetiti joj ćelije. U pravoj količini u jetri, jod pomaže u prevenciji raka i svih vrsta bolesti koje se mogu pojaviti u jetri i telu. Povrće iz Atlantika takođe ojačava žučne soli pa je jetrina proizvodnja žuči jača (protiv velike prozvodnje žuči, koja neće biti tako moćna).

• **Banane**: Fruktoza iz banane je jetrina omiljena hrana. Omogućuje brzu hranu jetri i budi uspavane ćelije, povećavajući njihovu genijalnost i radni učinak. Smiruje obloge crevnog trakta i nerve pripojene crevnom traktu. Nasuprot uvreženom mišljenju, banane su jedna od najantibakterijske i najantigljivičnije vrste hrane. Sjajna su hrana u kombinaciji sa drugom hranom bogatom ugljenim hidratima ili sa dodacima jer poboljšavaju jetrinu sposobnost da aspsorbuje hranljive materije.

• **Bobice**: Kovčeg lekova za jetru. Puni antioksidanasa za održavanje osobina ćelija jetre, uključujući hepatocite i Kupferove ćelije, kao lobule jetre i kapilare od nastajanja infekcija i od uticaja toksina i patogena. Štite jetru od uzročnika koji je mogu oštetiti; mnogo neotkrivenih antoksidanasa koje sadrže pomažu u zaštiti jetre od oštećenja. Sve bobice, uključujući maline, kupine i borovnice čuvaju jetru od oskidacije kada je zasićena otrovnim teškim metalima i toksinima.

• **Brokoli**: „Sanduci" brokolija su bogati sumpornim jedinjenjima, koja nisu istražena do potrebnog nivoa, mnogo su važnija nego što možemo da zamislimo. Ova fitohemijska sumporna jedinjenja se ponašaju kao štetni gas prema neprijateljskim bakterijama i drugim mikroorganizmima u crevnom traktu i putuju pravo prema jetri, gde je zasićeno tkivo jetre, dozvoljavajući jetrinom imunosistemu da ima šanse u borbi sa kontrolom patogena.

• **Prokelj**: Kao vrhunska hrana za čišćenje jetre, obezbeduju dugačak niz hemijskih jedinjenja i fitonutrijenata. Jedinjenja sumpora u prokelju su specifična i razlikuju se od od drugih iz drugih izvora hrane (brazika), pošto su izvedeni iz osnovne sirovine, na kojoj rastu mali prokelji. Ovo je jedan od najmoćnijih i najblagotvornijih sumpora za jetru, ima sposobnost da opusti očvrsle ćelije otrova i nasledenih toksina kod uzročnika, ima veći domet za toksine koje ste davno nasledili od predaka. Kada jednom opusti ćelije, stari otrovi izlaze, mada nisu nevaljali. Sumpor iz prokelja ima sposobnost kao ništa drugo da se drži svakog otrova i sigurno ga sprovede iz jetre, bilo preko bubrega, žučne kese ili crevnog trakta, ostaju sjedinjeni usput sve dok uzročnici ne napuste telo. To je retko kod hrane.

• **Šargarepa**: Ovo je izvor brzog snabdevanja jetre glukozom, zajedno sa mineralima i vitaminima. Kada se jede sirova, sadrži visok procenat antiseptičkih fitohemijskih jedinjenja, koji sprečavaju rast neželjenih mikroorganizama.

• **Celer**: Neotkrivena podgrupa natrijuma koja ja nazivam *grozd soli,* štite opne ćelija jetre i sprečavaju razvoj bakterija, virusa i gljivica. Obnavalja jetrinu sposobnost proizvodnje žuči i ojačava njenu složenu građu, koja je kod većine ljudi potpuno disbalansirana. Ovi grozdovi soli se vezuju za otrove koji plutaju slobodno i toksine u jetri i izbacuje ih u krvotok, zadržavajući ih vezane pa se uzročnici na siguran način, preko bubrega ili crevnog trakta, izbacuju. Celer čisti jetru spuštajući joj temperaturu i štiteći je. Vrhunski je rehabilitator žučne kese, pomažući vremenom u razgradnji kamena, čineći ih dovoljno manjima da ne naprave štetu ili da mogu da produ kroz žučnu kesu. Natrijum iz celera širi žučnu kesu pa nije ograničena u slučaju loma većeg kamenja. Uklanja sluz iz crevnog trakta i jetre i povećava stvaranje neotkrivene mešavine

hidrohloričnih kiselina u stomaku. Raspršuje ćelije masti u jetri. Bez razumevanja toga, nabavljamo celer sa različitih područja i uzgajališta ili ga kupujemo u prodavnici. Veoma je koristan jer različita zemljišta imaju uticaja na sastav mineralnih soli pa tako dobijamo oblik jedinjenja natrijuma koji pomaže imunosistemu. (Ne treba da vas brine ako ceo život jedete celer iz jedne bašte. Zemljište se menja vremenom). Celer je moćna biljka, koju nikako ne smemo zaboraviti.

• **Trešnje i višnje**: Bogate anticijaninima, prianjaju uz uzročnike iz grupe petrohemije u dubinama jetre. Njihov crveni pigment se ponaša kao odmašćivač, raspršuje ljigave, lepljive toksine, dozvoljavajući im da se nalaze van jetre i u žučnoj kesi. Anticijanini sprečavaju toksine da ponovo budu apsorbovani u jetru i bogati vlaknima iz višnje i trešnje pomaže izbacivanju otrova kroz tanko i debelo crevo.

• **Peršun**: Ne samo da se ova biljka vezuje za toksične teške metale, njegova neotkrivena fitohemijska jedinjenja se takođe kače za druge uzročnike – kao što su neurotoksini i dermatoksini, koji obično završavaju u našim jetrama – i izbacuju ih na siguran način iz naših jetari. On je i sjajan čistač jetre i graditelj jetre. Pomaže regeneraciji nervnog tkiva u i oko jetre – dragocenom nervnom tkivu koje šalje signale iz naših mozgova radi komunikacije sa našim jetrama.

• **Kokos:** Od velike pomoći u smanjenju količine virusa i bakterija u vašoj jetri i limfnom sistemu, mada samo kada se koristi u malim količinama. Previše kokosa, uključujući kokosovo ulje, može nam usporiti jetru, smanjiti njene reakcije , vraćajući joj nesposobnost za obavljanje funkcija. To je istina za bilo koje biljne masti. Dok su blagotvorne, preterivanje u njima nas udaljava od onoga što imaju da ponude.

• **Brusnice:** Anticijanin u njima je višeslojan jer obavlja više od jednog posla za vašu jetru. Sprečava oksidaciju u ćelijama, pomaže u sprečavanju izumiranja ćelija uopšte zbog pretovarenosti toksinima. Uklanja i oslobađa slobodne oblike uzročnika, uključujući i nasleđene. Jaka voćna kiselina u njima uzrokuje skupljanje usta (opne ćelija patogena), posebno bakterija. Vitamin C u njima zadržava sličnost sa retkim vitaminom C u paradajzu u tome što pojačava jetrin imunosistem.

• **Povrće krstašica:** Ovi članovi porodice *Brassica* su uvek odlični za vašu jetru, obezbeđuju obilje vitamina, minerala, antioksidanasa i fitohemijskih jedinjenja sumpora, kojima jetra obnavlja njene zalihe hranljivih materija. Pomaže jetri u obradi hranljivih materija, čineći ih biodostupnima jer su oslobođeni u krvotok da bi bili isporučeni drugim organima u telu. Neke od najkorisnijih za vas mogu biti kelj, rotkvice, prokelj, crveni kupus, brokoli, karfiol, potočarka, keleraba, lišće senfa.

• **Krastavac:** Saveznik jetre u hidraciji. Vašoj jetri je uvek potrebna sveža voda, bogata mineralima i drugim hranljivim materijama jer vaša jetra hidrira krv. Jetra se zbog toga oslanja na krastavce. Ovo umanjuje sindrom zagađene krvi, pomažući smanjenju masti i toksina u zagađenoj krvi. Fitohemijska jedinjenja u krastavcu se ponašaju kao antiupalna za malo i debelo crevo. Imaju i blagu sposobnost razređivanja krvi, dozvoljavajući prirodni detoksikaciju bez smetnji.

• **Lišće maslačka:** Jetra je, u suštini, sunđer. Ako joj se približe prava fitohemijska jedinjenja, kao što su gorka jedinjenja lista i stabljike maslačka, desiće se efekat čišćenja kada se jetra steže reagujući i gubeći ćelije pune toksičnog otpada. Ova gorčina aktivira zdrave histamine, oslobađajući kapsule slobodnog otrova i izbacuje ih iz vašeg tela da bi ste se mogli detoksirati. Može da umanji grčenje jetre i poveća stvaranje žuči. Nikada ga ne treba podceniti jer je to najdelotvornija hrana u čišćenju jetre.

• **Urme:** U crevnom traktu se formira sluz zbog niske hidrohlorične kiseline i proizvodnje žuči, što može usporiti apsorpciju hranljivih materija u krvotoku. Proteruju i elimišu sluz, posebno onu koja potiče iz patogena, kao što su bakterije i gljivice iz debelog creva. Šećer iz urmi hrani jetru, one su veliki izvor glukoze za oporavak i obnovu, što dozvoljava jetri da obavlja više od 2000 fukncija.

• **D – manoza:** Prianja za bakterije u urinarnom traktu. Dobra za UTIs.

• **Plavi patlidžan:** Često skrajnut zbog konfuzije u sistemu verovanja za velebilje, on je mnogo korisniji nego što znamo. Može nam pomoći više nego što znamo, jedini razlog za njegovo izbegavanje je taj što ga ne razumemo. Sadrži male količine neotkrivenih jetkih fitohemikalija, koje poboljšavaju tok krvi u jetru, dozvoljavajući kiseoniku da bude na najvišem nivou u jetri i pomaže u prevenciji svih vrsta bolesti. Sadrži i fitoehmijska jedinjenja koja se vezuju za vitamin C, čineći ih više biodostupnima za jetru i njen imunosistem. Razređuje krv zagađenu toksinima i mastima, što može pomoći protiv pojave tromba u venama i olakšava srcu, ne dozvoljavajući mu preterani rad.

• **Smokve:** Prijatelji i saveznici jetre, ne zahtevaju mnogo hidrohlorične kiseline ili žučnog soka za varenje, pa pružaju jetri predah. Istovremeno, prianjaju i izbacuju svaku vrstu patogena i toksina na njihovom putu kroz crevni trakt, što znači manje otrova koji ulazi u jetru kroz glavnu venu. Uz smokve, vaša jetra pobeđuje.\

• **Beli luk:** On se bori sa napadima patogena i potebne su mu i biljke i hrana koje će mu u tome pomoći. To je prava biljna hrana. Medi-

cinski, njegov oštar i jedak kvalitet je prava noćna mora za patogene. Fitohemijska jedinjenja iz belog luka teku kroz zidove crevnog trakta u krvne sudove, koji vode u jetru, kroz ulaznu venu. Jetrin imunosistem rado prihvata ova jedinjenja jer zna da je to nadolazeće olakšanje, pa imunosistem može da se povrati i povuče se da bi obnovio snage. Ova fitohemijska jedinjenja su kao bacanje nekome peska u oči; one doslovno pogađaju osobine patogena u jetri, prisiljavajući ih da se povuku ili ubijajući neke od njih. Ako vam ne prija beli luk, probajte crni, sličnih su kvaliteta. Ako niste osetljivi na beli luk, unesite ga slobodno kada mislite da bi trebalo.

• **Grožđe:** Skrajnuto je zbog velikog procenta šećera, što treba razmotriti dva puta. Sadržaj šećera u grožđu pomaže obnovi jetre. Zaista je hrana dugovečnosti, poboljšava svaku od preko 2000 hemijskih funkcija jetre. Voćna kiselina karakteristična za grožđe je veliki rastvarač kamena u žuči. Sledeći put pomislite o tome kada ga jedete – bolje nego da brinete da li nešto ima previše šećera ili će vam uticati na telesnu težinu. Grožđe nikako ne utiče niti stvara višak težine.

• **Ljute papričice (kao kajen, super čili, habenjero, ptičje oko, halapenjo i poblano):** Ljute papričice sadrže na desetine fitohemijskih jedinjenja korisnih vašoj jetri. Jedno od njih je kapsaicin, koji dozvoljava jetri da se greje bez negativnih posledica. Jetra rado prima ovu hranui koja izaziva toplotu, pošto je ona faktor čišćenja. Krv nosi kiseonik kroz sve kapilare u jetri i toplota, uzrokovana kapsaicinom, brzo unosi svežu, čistu krv u jetru. To je kao otvaranje prozora zbog luftiranja. Ovo čišćenje je dobro za jetrinu reakciju na upalu uzrokovanu patogenima i toksinima. Pokušajte da ih ne jedete zelene već crvene i zrele. Imamo opsesiju za zelenim papričicama i ,reakcije nekih ljudi na ove i drugo nezrelo velebilje, su deo nepravde, dajući svom velebilju loš glas. Obratite pažnju na zrele crvene papričice radi čišćenja jetre.

• **Jerusalimske artičoke (tzv. sunčoke):** Sadrže fitohemijska jedinjenja koja imaju sposobnost usporavanja brzog širenja bolesti. Neki virusi, patogeni, uzročnici koji oštećuju ćelije i više su agresivniji od drugih, sve njih Jerusalemska artičoka može zaustaviti. Isto jedinjenje je zaslužno za proces rasta artičoke u zemlji. Koren se širi daleko i duboko i brzo kada im je sezona i jedinjenje odgovorno za to je isto ono koje štiti jetru od brzog širenja bolesti.

• **Kelj:** Blagtvorna hrana za ceo crevni trakt jer izgladnjuje neprijateljske bakterije i mikroorganizme, dok hrani dobre bakterije i mikroorganizme. Veoma koristan za poboljšanje okruženja ileuma, što, zauzvrat, poboljšava stvaranje vitamina B12 pa jetra može da primi ovaj bitan hranljivi sastojak kroz jetrinu glavnu venu.

• **Kivi:** Voćna kiselina iz kivija ima efekat razlaganja kamena u žuči kao nijedna druga. Stvara naprsline u kamenju, slabeći ih do raspadanja. Kivi obezbeđuje različite hranljive materije, koje su olakšanje za jetru.

• **Zeleniš (posebno zelena salata i njena stabljika):** Sjajno sredstvo za čišćenje vaše jetre, koje možete primeniti na dnevnom nivou. Lišće zelene salate obezbeđuje na desetine mikronutrijenata za jetru da bi ostala u ravnoteži i zdrava, dok srž salate bliže korenu, obezbeđuje mlečna hemijska jedinjenja, koja se ponašaju kao mehanizam čišćenja. Kada se lišće jede sa voćem, njihovi medicinski kvaliteti poboljšavaju dvostruko.

• **Limun i limeta:** Poboljšavaju stvaranje hidrohlorične kiseline kao i stvaranje snažne žuči. Sadrže mikromineralne soli koje razlažu patogene kao što su bakterije, budi, kvasac i gljivice, pomažući zaštiti imunosistema vaše jetre. Visoki nivoi kalcijuma prianjaju uz vitamin C koji sadrže i oba ulaze u jetru i bude sporu, tromu, masnu jetru pomažući joj da se reši i raspрši ćelije masti. Pročišćavaju krv od sindroma zagadenosti, poboljšavaju apsorpciju glukoze i štite pankreas.

• **Mango:** Hladi toksičnu, pregrejanu jetru, smiruje je da ne bi upala u grč. Narandžasto – žuti pigmenti u mangu hrane lobule jetre i ojačavaju hepatocite i Kupferove ćelije, dozvoljavajući im da rade svoj posao kada je to potrebno. Takođe sadrži jedinstveno fitohemijsko jedinjenje, koje pomaže jetrinom imunosistemu da uništi džepiće bakterija, koja uzrokuju gnojne čireve u jetri. Pomaže sprečavanju starenja vaše jetre i izumiranje ćelija a pomaže poboljšanju stvaranja žuči.

• **Javorov sirup:** Kombinacija šećera i minerala u njemu brzo putuje do jetre i trenutno postaje gorivo za fitonutrijentska jedinjenja. To čini najbolji sadržaj za jetru – širok spektar vitamina i minerala i drugih hranljivih materija (mnogo njih je još neotkriveno), spojenih sa visokokvalitetnim šećerom, sa kojima jetra napreduje.

• **Dinja:** Moćna hrana za čišćenje jetre, ima sposobnost da hidrira krv sama po sebi i olakšava stanje preopterećenosti vaše jetre. Kombinacija jedinstvenog soka i hranljivih materija koje sadrži omogućavaju srcu lakši rad, razređuje zagađenu, toksičnu i masnu krv, dozvoljavajući srcu da ne pretera sa pumpanjem krvi. Ovo umanjuje neke od jetrinih odgovornosti zaštite srca, koji omogućava jetri da može da se usredsredi na druge bitne hemijske funkcije, potrebne u tom momentu. Hidracijom omogućava jetri zadržavanje vode, kada živite u režimu dehidracije. Spira toksine iz crevnog trakta sa lakoćom i obnavlja rezerve hidrohlorične kiseline u stomaku. Pošto jetri nije potrebno da vari i razlaže dinju, jetra može da se posveti obnovi žuči.

• **Pečurke**: Sadrže na stotine fitohemijskih jedinjenja, od kojih su mnoga detoksifikatori jetre, bez povreda. One su lek za jetru. Mnogo ljudi sa rezervom gleda na pečurke jer smatra da njihov status vrste gljivica znači da one hrane gljivice u telu. Baš suprotno. Pečurke su gljivice koje uništavaju gljivice i jetra ih prihvata kao saveznika. Ako je jetra suočena sa neželjenim mikroorganizmima kao što su gljivice, pečurke su veoma korisne u tome da ih izbace iz jetre. Pečurke smanjuju gljivice, bakterije, viruse u crevnom traktu dozvoljavajući čišćim hranljivim materijama i čistijoj krvi da prispeju u jetru.

• **Crni luk**: Veoma sličan belom, sadrži antimikrobna jedinjenja sumpora, koja udaljuju neželjene patogene iz jetre. Za jetru je dezinficijent, čuva je od upala. Takođe služi jetri kao termostat da bi se rashladila kako treba.

• **Pomorandže i mandarine**: Obezbeđuju kombinaciju kalcijuma i vitamina C. Kada su u kombinaciji iz istog izvora hrane, jetra ih bolje iskoristi nego da su iz različitih izvora. Još jedno sjajno voće, koje omogućava jetri lakšu apsorpciju i preradu hranljivih materija. Imaju blagu sposobnost razgradnje kamena u žuči ali su veoma sposobne da iskorene i rasprše talog i sedimente, koji se mogu nalaziti u žučnoj kesi posle prolaska kroz žučne kanale iz jetre.

• **Papaja**: Kada neko ima razdražljiv crevni trakt zbog upale nerava uzrokovanih po celoj stomačnoj oblozi, papaja smiruje nerve, dozvoljavajući upali da se smirji. Ovo poboljšava apsorpciju hranljivih materija u krvotoku. Crveni pigment fitohemijskih jedinjenja iz papaje dozvoljava ćelijama jetre da postanu vrednije i svestranije da bi jetra mogla da optimalno funkcioniše.

• **Peršun**: Njegova fitohemijska jedinjenja deluju protiv uzročnika izbacivanjem iz jetre. Jak zeleni pigment u peršunu sadrži alkaloid posebno za podmlađivanje jetre; tkivo u jetri napreduje kada je izloženo ovim jedinjenjima. Utiče na čišćenje mulja u žučnoj kesi ali ne utiče na kamenje. Ta jedinjenja se nalaze na dnu žične kese gde je i mulj, čineći dobro.

• **Breskve i nektarine**: Njihova kvalitetna koža se lepi za toksine i otrove u crevnom traktu. Te kožice se kače za duboko smeštene džepove ostataka, stare, trule hrane, sluz u malom i debelom crevu, vodeći ih napolje da bi napravile mesta za dobre bakterije i mikroorganizme i omogućavaju bolju apsorpciju hranljivih sastijaka. Njihova sočna priroda je jedinstvena u smislu da je to kombinacija voćne kiseline i mineralnih soli i šećera, sa jetkim fitohemijskim jedinjenjima blizu jamice, što dozvoljava podmlađivanju da se približi unutrašnjem jezgru jetre.

• **Kruške**: Umirujuće, nežno voće, protiv uznemirenosti, upale, spore, trome, pretovarene ili masne jetre. Imaju smirujući efekat na neke delove jetre

kojima je potreban predah i smirenje. Pomaže jetri kada je u stalnoj krizi, dozvoljavajući joj da ozdravi i podmladi.

• **Ananas:** Razlaže kamenje u žuči. Sadrži visok nivo voćne kiseline i hemijskih jedinjenja, koja lagano dopiru do vaše jetre, ponašajući se kao mehanizam za čišćenje i raspršivanje, odmašćivač za čišćenje jetre od sluzavih, lepljivih ostataka i bioprodukata koji se mogu formirati u jetri od mnoštva uzročnika. Može biti opor pa ja najviše volim donje dve trećine zbog slađeg dela voća. Čak i ako je zreo sa strane, donji deo mu je najbolji. Ako vam oporost nije problem, pojedite ga celog.

• **Crvena pitaja (zmajevo voće):** Crveni pigment kod pitaje je podmladilac jetre jer vraća ćelije u život. Pomaže jetri da brže proizvodi ćelije i tako se dešava regeneracija jetre. To je fontana mladoti za jetru, koja joj usporava i zaustavlja starenje staranjem o njenom dubokom, unutrašnjem jezgru koje u većini slučajeva oboleva ako ostane zanemareno duže vreme. Potražite pakovanu, smrznutu crvenu pitaju u prodavnicama ili na internetu ili je, možda, možete naći svežu u vašoj okolini. Ako vam ništa od ovoga nije dostupno, potražite pitaju u prahu.

• **Nar:** Sadrži anticijanine koji pomažu podmlađivanju ćelija jetre i istovremeno njegova opora voćna kiselina pomaže u razgradnji kamena u žuči. Izvanredan za čišćenje prolaza krvnih sudova i unapreduje protok kroz vene jetre.

• **Krompir:** Bogat amino kiselinama koje sprečavaju rast virusa. Sadrži velike količine glukoze, koja obezbeđuje čvrstinu jetre, koja se oslanja na njih da bi sačuvala snagu. Pomaže formiranju zaliha glikogena, izvora koji nas štiti od problema sa šećerom u krvi, gojenja, masne jetre i sindroma zagađene krvi. Održava jetru stabilnom, pružajući nam dobru građu. Skrajnut je pošto se smatra velebiljem dok, zapravo, ima sposobnost da preokrene tok mnogih oblika hroničnih bolesti.

• **Rotkvice:** Pravi lek za naše jetre. Njihova opora i oštra priroda proizilazi iz kombinacije hemijskih jedinjenja, mnoga su još neotkrivena, koja se ponašaju kao dezinficijent za jetru, zaustavljajući patogene infekcije i pojačavajući jetrin imunosistem povećavanjem sposobnosti belih krvnih zrnaca da se bore i unište napadače.

• **Sirovi med:** Sadrži kombinaciju šećera neophodnih jetri, vitamine, minerale i druge hranljive sastojke, od kojih stotine njih nisu poznati nauci i istraživanjima. On je antimikroban: antivirusan, antibakterijski, antigljivičan, sve to u jednom. Ako krene prema jetri kada je iscrpljena, u asimilovanom stanju, sprema udarac dajući jetri odjednom sve ono što joj je potrebno: trenutno pojačava jetrin imunosistem. Lobule i ćelije jetre

dobijaju potrebno gorivo trenutno. Stotine fitohemikalija sa cveća, koje su pčele pokupile radi polena, opijaju jetru na euforičan i zdrav način, pružajući jetri odlaganje koje joj je potrebno da bi se borila za nas sledećeg dana.

• **Crveni kupus**: Pomaže jetri na više načina. Najveća uloga mu je što je umešan u crevni trakt, gde minimizira patogene, izbacuje amonijak iz tela, obara gljivice i bakterije, briše stare naslage trule hrane, stvarajući bolje okruženje za ileum pa B12 može da se stvara. On je tajno oružje jetre, jer se sva blagotvorna dejstva na crevni trakt odnose i na jetru. Kada pomislite da je obavio svoje dužnsoti, njegova sumporna jedinjenja kombinovana sa tamno – crvenim pigmentom kreću ka jetri, gde oporavljaju i regenerišu oštećeno tkivo, uključujući tkiva iz jezgra jetre, čineći crveni kupus efikasnim sredstvom za oporavak jetre.

• **Spanać**: Mineralne soli u lišću spanaća i posebno stabljici pomažu jetri da obavlja preko 2000 hemijskih funkcija. Bogat je vitaminima i hranljivim sastojcima, koje jetra veoma lako može da apsorbuje. Lišće spanaća brzo oslobađa hranljive materije u crevni trakt, čak i kod onih koji imaju slabu hidrohloričnu kiselinu ili nizak nivo proizvodnje žuči. Masira ileum, dozvoljava da se B12 bolje proizvodi, pomaže jetri u pretvaranju hranljivih sastojaka, da bi ostatak tela mogao da ih prihvati kada ih jetra jednom oslobodi.

• **Izdanci**: Jetra ih veoma ceni, na način na koji je zahvalna svom voću, povrću ili zelenišu sa farme ili iz vaše bašte, jer ova hrana sadrži povišene biotike kao ni jedna druga. Možete ih kupiti flaširane u prodavnici i skoro da ih ne možete naći u fermentisanom stanju. Ne postoje ni u jednoj oblasti industrije. Postoji kao organske jabuke koje berete ili kelj koga vadite iz vaše bašte. Povišeni biotici stvaraju povoljnije okruženje za korisne bakterije verovatno u crevnom traktu, što je veoma korisno za jetru na način nepoznat nauci i istraživanjima. Povišeni biotici su razlika između prave apsorpcije vitamina i minerala korisnih jetri protiv problema kod mnogo ljudi, koji apsorbuju hranljive materije pune uzročnika u jetri crevnom traktu.

• **Slatki krompir**: Važan zbog zaliha glukoze i glikogena za jetru. Svi slatki krompiri i jam su korisni, čak i beli slatki krompir. Slično običnom krompiru, pomažu podrški skoro svake funkcije za koje je jetra odgovorna u našim telima. Sadrži fitohemijska svojstva, koja smiruju vruće, ljute, spore, trome i toksične jetre i pomažu u sprečavanju grčeva. Nude širok spektar hormonski uravnoteženih fitohemikalija za jetru. Jetra ih koristi radi regulisanja i kontrole nekih njenih hormonskih funkcija.

• **Paradajz**: Sadrži važne mikronutrijente, fitohemikalije, vitamine i minerale, koji podržavaju funkcije jetre. Likopen je voljeni hranljivi sastojak

koga jetra uvažava: koristi ga da zaštiti svoje ćelije od oštećenja, pomaže joj u sigurnoj i laganoj detoksikaciji crvenih krvnih zrnaca. Voćna kiselina u paradajzu pomaže zdravlju žučne kese, u izbacivanju mulja i smanjenju kamena u žuči. Svaki paradajz sadrži minerale. Oni se često nađu samoj srži jetre, pomažući u sprečavanju bolesti, tamo gde one obično počinju. Gajen noću, pod mesečinom koji jetri odgovara, kada je pun mesec jetra napornije radi na čišćenju, filtriranju i obradi u ranim jutarnjim časovima. Kada je uključen u dijetu, energija iz punog meseca koju su pokupili tokom njihovih ciklusa rasta, radi zajedno sa jetrinom sposobnošću čišćenja. Ako izbegavate paradajz zbog modernog velebilja, koje o ponovo i ponovo i ponovo cirkuliše, omašićete u čuvanju vaše jetre i prevenciji bolesti.

• **Indijski šafran (svež):** U svežem stanju ima dve glavne odgovornosti za vašu jetru: dozvoljava joj da uskrati gostoprimstvo različitim uzročnicima, čak i iz srži jetre, istovremeno štiteći ćelije jetre od oštećenja jer su ovi škodljivi toksini bili ukorenjeni u vašem telu, koje sada napuštaju. Obezbeđuje efekat obnove, iskopava toksine i izbacuje ih iz vaše jetre, suštinski brišući deo prošlosti koji vam nije potreban.

• **Divlja borovnica:** Sadrži na desetine neotkrivenih antioksidanasa, uključujući oblike antocijanina. Sadrže na desetine neproučenih i neistraženih pigmenata. Ona je jetri kao majčino mleko bebi. Ne samo da imaju mogućnost da uhvate puno uzročnika već ih i drže uz sebe kada napuste jetru na način na koji druga zdrava hrana ne može. Njihovi pigmenti imaju sposobnost da duboko zasite ćelije jetre i prođu kroz zidove ćelija i membrane u jetri, šireći njihovo plavilo svuda. Poboljšavaju crevni trakt hraneći dobre bakterije, veoma blagotvorne za jetru.

• **Zimski frape (uključujući kaboču, žir, delikatu i puter od oraha):** Prepun hranljivih materija koje jetra može lako da čuva. Bogat karotenoidima koji štite ćelije jetre od oštećenja. Glukoza iz njega stabilizuje jetru, dozvoljavajući šećeru u krvi da se stabilizuje u celom telu.

• **Tikvice:** Vrlo slične krastavcu na određeni način, pomažu hidraciji jetre pa jetra stvara mikrodžepove vode, koju kasnije može da oslobodi u krvotok u momentima dehidracije. Imaju blag efekat čišćenja jetre, dozvoljavajući jetri da istisne toksične uzročnike na siguran način. Smiruje zidove crevnog trakta, izbacujući patogene kao što su bakterije i gljivice, omogućujući bolju apsorpciju hranljivih materija koje su poslate jetri. Blagotvorna je hrana za žučnu kesu, jer sadrži fitohemikalije koje umanjuju upalu žučne kese.

LEKOVITO BILJE I DODACI

Primetili ste da se radi o lekovitom bilju i dodacima. Ono što ovde nećete naći su bočice i bočice dodataka sa desetinama sastojaka od biljaka, amino kiselina i vitamina, itd. Postoji razlog za to. Kada napunite posudu sa 20, 30 ili 40 nutrijenata, sadržaće samo deliće sastojaka, što vam neće pomoći. Ovo je praksa nekih firmi koje prave dodatke jer nemaju da upotrebe dovoljno vrednih hranljivih sastojaka u velikim količinama u svakoj kapsuli. Završićete opelješeni.

U isto vreme, većina osoba sa hroničnim oboljenjima bilo koje vrste su veoma osetljiva. Ako imate reakciju na pilulu sa puno sastojaka, nikada nećete saznati šta uzrokuje reakciju pa iz toga nećete naučiti ništa. Dodaci sa desetinama sastojaka su prevara, ubačena zajedno sa onim što tzv. stručnjaci na polju nutriceutike veruju a ne ono šta treba vašoj jetri. Sve sa ovog spiska sadrži Bogomdanu moć koja pomaže vašoj jetri da ozdravi. Vaša jetra može da ih razume sve i zna kako da ih iskoristi. Ako kasnije u ovom poglavlju vidite spisak 10 – 15 pojedinačno različitih dodataka, koji se uzimaju zbog oboljenja ili simptoma, korist za zdravlje daleko iznad uzimanja ovih 10 – 15 različitih bočica ovih smicalica, čak i kada se broje kao visoko kvalitetni. Ono što zaista jeste je da su puni desetina i desetina i desetina nagađanja o onome što je dobro za vas i tako završi nagađanje i pretovarivanje vaše jetre i drugih zona vašeg imunosistema.

Ono što se kuva jeste da su hronični simptomi i oboljenja, kao ona opisana u ovoj knjizi, i dalje misterija medicinskim organizacijama. Kako može preporuka stručnjaka, da pomešani dodaci pomažu ako niko ne zna šta stvarno uzrokuje vaše oboljenje? Samo saznanjem šta izaziva vaše zdravstvene probleme, kao što možete otkriti kroz seriju *Medicinski Medijum*, možete uzeti odgovarajući lek. Zajedno sa biljem i dodacima, imate moć u rukama da pazite na vašu jetru i vaša specifična stanja i simptome. Uzimanje ovih dodataka je korak iza svega preporučenog u Poglavlju IV. Ako volite da se usredsredite na zdravu hranu, više ste nego dobrodošli da učinite to. Ne morate da se igrate u Zemlji Dodataka ako to ne želite – smanjivanje masti i dodavanje u lekovitu hranu će vam pomoći u vašim problemima. Ovaj vodič za dodatke je za osobe koje traže više, tražeći opcije jer ih njihova situacija zbunjuje. Ako ste to vi, nastavite da čitate radi otkrivanja opcija. Na kraju ovog poglavlja ćete naći poseban spisak specijalnih dodataka za individualne simptome i stanja u ovoj knjizi.

U slučaju biljnih tinktura, aktivnije traženje bezalkoholnih verzija (izbegavajte reč *etanol*, takođe). Alkohol u tinkturama normalno sadrži zrno alkohola pa zato zagađenje GMO – om, čak i ako je organsko, (1) isključuje korisne strane biljaka i (2) prianja za biljku i menja je. Ne treba pominjati

da je alkohol štetan za jetru. Ako je nemoguće naći tinkturu bez alkohola, alkohol iz grožđa bi trebalo da bude vaš prvi izbor a konjak je sledeći najbolji konzervans.

Stalno se pitam šta je najefektniji oblik datog dodatka i ima li to neke veze? Da, ima velike veze. Postoje fine i nekada bitne razlike između različitih dostupnih vrsta dodataka, koje mogu uticati na to koliko bakterija i virusa izumire ili koliko se brzo vaš centralni nervni sistem oporavlja, koliko brzo se smanjuje upala, koliko traje izlečenje od simptoma i oboljenja. Vrsta dodataka koju ste izabrali može da pospeši ili uništi vaš napredak. Da bi ubrzali izlečenje, potrebne su vam prave vrste dodataka. Zbog ovih, veoma bitnih razloga, objavio sam ovaj priručnik na mom veb – sajtu (www.medicalmedium.com) najboljih vrsta dodataka dole navedenih.

Čitajući o ovim dodacima, imajte na umu da je obim uticaja na vaše telo i jetru ostalo kao posebna nepoznanica medicinskoj nauci i istraživanjima. Par njih im je poznato, mnogi od njih su totalno nepoznati kao spasioci jetre a njihova blagotvornost daleko nadilazi naša shvatanja.

Moćna i neotkrivena stvar je da je podrazumevano da uzimamo dodatke sa malo voća kao što je banana, krompir, slatki krompir, zimski frape, sirovi med, javorov sirup ili kokosovo mleko. Kao što ste ranije pročitali u knjizi, šećer je onaj koji nosi vitamine, minerale i hranljive materije kroz krvotok, pomažući im da nadju put do odredišta i organi neće da prihvate vitamine, minerale i druge hranljive materije bez šećera da im pomogne. Uzimanje dodataka sa prirodnim šećerima osigurava jetri i drugim delovima tela da ih iskoriste.

• **5 – MTHF (5 – metiltetahidrofolat)**: Vezuje se za B12, koji podiže biotike stvorene u ileumu. Ulazi u jetru, inicira i vraća u život smeštajna mesta B12, koji jetra čuva za hitne slučajeve, dok pomaže jetri da ih pretvori u bioaktivne forme, kako bi bili dostavljeni u krvotok, šifrovane porukama privrženih odredenom organu. Hemijska jedinjenja koja jetra proizvodi se spajaju sa 5 – MTFH i B12 pa drugi organi mogu da prepoznaju i lako apsorbuju B12.

• **ALA (alfa lipoična kiselina):** Lako stiže do jetrinih ćelija, dajući im dodatnu antioksidantsku zaštitu od povreda, usled visoko toksičnih uzročnika. Stižići do jetre i podržava ćelije, poboljšava sposobnost čuvanja glukoze, podiže zalihe glikogena zadržavajući ga u dubini jetre. ALA se ističe sa jetrom i pomaže joj da se detoksifikuje istovremeno.

• **Aloja vera:** Gel iz svežih listova aloje se vezuje za toskične ostatke u crevnom traktu i iznosi ih kroz debelo crevo radi eliminacije. Umanjuje toksine i otrove u crevnom traktu pa ne mogu da se popnu do jetre. Do-

zvoljava da čistija krv teče kroz hepatični ulazni sistem u jetru, donoseći hemijska jedinjenja iz aloje, koja posebno sprečavaju bakterije i neke viruse. Ona izbacuje i umanjuje amonijak iz crevnog trakta, koji bi inače curio u jetru, kada je hrana istrulila zbog niskog nivoa hidrohlorične kiseline i stvaranja žuči.

• **Amla bobice:** Veoma bogate oksidansima, koji štite jetru od starih, nasleđenih toksina kao i od novih, kojima smo izloženi svakodnevno. Veoma su bogate vitaminom C koji hrani jetrin imunosistem, čuvajući je od infekcija i pomažući imunosistemu da potraži i uništi patogene, koji se kriju u našim jetrama. Takođe poboljšavavaju hemijske funkcije i pomažu obnovi glukoze.

• **Ašvaganda:** Ojačava nadbubrežne žlezde, čuvajući ih od oscilacija u reagovanju, što je model za ove žlezde da slabe kada su pod adrenalinskim stresom. Čuva jetru od izloženosti višku adrenalina i pomaže jetri da stvara i čuva na desetine hormona.

• **Sok od ječma u prahu:** Sadrži fitonutrijente koji hrane podhranjenu jetru, dozvoljava joj da detoksifikuje na desetine toksina i otrova, nasleđenih iz prošlosti a koji su se pojavili u ovom momentu. To je odgovorni dezoksidans, koji zamenjuje uzročnike bitnim hranljivim materijama.

• **B – kompleks:** Jetra je učitelj u pretvaranju i čuvanju B vitamina kao više iskoristivog hranljivog sastojka za sve organe i tkiva u telu. Jetra ima sposobnost da stvara B vitamin ako je potrebno u trenucima očaja, kroz neophodne mere, jer je jetri lakše kada su B vitamini prisutni u hrani i visokokvalitetnim dodacima pa može da se usredsredi na druge, važne poslove. Jetra obeležava B vitamin kao hemijsko jedinjenje sa zadatkom za organ kome je potrebno; faktor visoke inteligencije koji jetra poseduje radeći ruku pod ruku sa B vitaminima. Kada je jetra čistija i slobodnija od toksina, efekti kompleksa B vitamina mogu doći do izražaja.

• **Crni orah:** U retkim prilikama kada su prisutni neki paraziti ili gliste, crni orah ulazi u jetru, povređujući nezvane goste i isterujući ih iz jetre. Zapamtite da on ne oštećuje viruse i bakterije, što je dobro za njih.

• **Koren čička:** Bogat neotkrivenim antiupalnim jedinjenjima. Sokovi iz njega su veoma zdravi za jetru, prilagodljivi njenim potrebama, poboljšavajući funkcije jetre od čuvanja vitamina i minerala do snimanja i filtriranja krvi. Čisti jetru duboko od nasleđenih toksina kao i od bezbroj novih, pomaže izbacivanju starih crvenih krvnih zrnaca koji zapušavaju jetru i poboljšava stvaranje žuči. Kao suv je veoma lekovit čaj. Čičak je, u suštini, koren. Ide duboko u zemlju pa njegova fitohemijska jedinjenja zadržavaju moć zemlje. Jetra se oslanja na koren čička, koji je podseća na njenu odgovornost da bude svetionik zdravlja.

• **Kardamom:** Poboljšava proizvodnju žuči, revitalizuje i vraća korisnu, netoksičnu toplotu u sporu i opuštenu jetru, koja je godinama pregrejana i sada joj je porebno hladenje. Njegova toplota podstiče homeostazu.

• **Mačija kandža:** Ne samo da detoksira jetru već i uništava bakterije i viruse i druge neprijateljske mikroorganizme, koji se mogu nalaziti izvan jetre ili je preplaviti. Pomaže jetrinom imunosistemu, pružajući joj šansu da se oporavi i obnovi za sledeću bitku. Stabilizuje okruženje jetre.

• **Čaga pečurka:** Ojačava jetru smanjenjem toksične toplote jetre, kada je jetra pod stresom i pretovarena uzročnicima. Podržava i ojačava nadbubrežne žlezde, koje zauzvrat pomažu u jačanju jetre, čineći je problematičnim okruženjem za patogene, kao što su virusi i bakterije, da prežive unutra. Fitohemijska jedinjenja detoksifikuje jetru na smiren, uravnotežen način.

• **Koren cikorije:** Smanjuje kamen u žučnoj kesi dodavanjem fitohemijskih jedinjenja kiseline u žuč, što sprečava uvećanje kamena. Nežno detoksifikuje telo na način prihvatljiv telu i lak za nadbubrežne žlezde. Doprinosi mnogim hemijskim funkcijama za koje je jetra odgovorna.

• **CoQ10 (koenzim Q10):** Nežni antioksidans koji podržava sve funkcije jetre i štit sve ćelije jetre od oksidativnog stresa. Jedna od jetrinih hemijskih funkcija može da izmeni, podesi i prilagodi posebne antioksidanse za njene posebne potrebe u momentu. On je jedan od njih, jetra ga koristi kao antioksidans za gradnju. Pomaže u sprečavanju velikih oštećenja ćelija.

• **Kurkumin:** Ovaj sastojak indijskog šafrana sadrže fitohemijska jedinjenja koja hlade jetru, koja rezultira smanjenjem grčeva. Pomaže u prirpemi i čišćenju krvi pre ulaska u jetru tako da joj krv stiže sa samo par toksina. Njena ozdravljujuća svojstva leče toplotu u sporoj, tromoj jetri što rezultira sa manje oboljenja.

• **Koren maslačka:** Pomaže obnovi mogućnosti filtriranja jetre izbacivanjem toksina u nju, dok još nisu smešteni u jetru. Čisti jetru pa ona može da izbaci uzročnike koji slobodno plutaju i suštinski diše i prida više pažnje svojim odgovornostima filtriranja. Podržava jetrinu adoptativnu snagu. Jetrina sposobnost izmene hranljivih materija se može obnoviti upotrebom korena maslačka, a takođe se uvećava snaga žuči.

• **EPA i DHA (eikosapentoidna i dokozaheksaenska kiselina):** Pomažu poboljšanju jetrinog imunosistema, sprečavajući da se toksične plake i ostaci lepe na zidove hepatičnih vena i arterija i hepatične ulazne vene. Održava ove krvne sudove čistim, dozvoljavajući bolji protok krvi u jetru

i van nje, što štiti srce i olakšava mu rad. Kada ih kupujete, kupite ona na biljnoj bazi (ne na ribljoj).

• **Eufrazija:** Veliko antibakterijsko i antivirusno sredstvo za iskorenjivanje protivnika jetre. Sadrži hemijska jedinjenja iz cveća i lišća, koja poboljšavaju na stotine jetrinih hemijskih funkcija, posebno one vezane za stvaranje žuči. Ojačava bela krvna zrnca jetre opremajući ih fitohemijskim jedinjenjima, koja spiraju patogene da bi bili uništeni drugim imunosistemom ćelija.

• **Đumbir:** Pomaže u smirivanju grčeva jetre i reguliše joj toplotu – može je zagrejati, pobuditi je iz stagnacije, rashladiti vrelu jetru, zavisno od njenih porteba. Koristan za sporu, tromu jetru i sindrom zagađene krvi. Poboljšava stvaranje žuči i kvalitet, kao i stvaranje hidrohlorične kiseline u stomaku. Hrani jetru desetinama fitohemijskih jedinjenja, koje ona koristi za više hemijskih funkcija. Neka fitohemijska jedinjenja iz đumbira izbacuju amonijak i ustajalu hranu, ostatke, toksine iz malog i debelog creva, dozvoljavajući čistijim hranljivim materijama da uđu iz jetre u crevni trakt. Uklanja ćelije masti iz jetre, dozvoljava mastima da se razlože i izbace kroz žuč i sistem za varenje, nekada kroz žučnu kesu.

• **Glutation:** Zasićuje jetru brzo i lako, jer podržava svaku ćeliju jetre u njenoj funkciji. Lekovit za jetru, kao neko ko dođe i ukloni vaše probleme. Brzo napušta jetru, iako ga jetra veoma ceni njegovo brzo prisustvo zbog pomoći za preko 2000 hemijskih funkcija.

• **Kanadski ljutić:** Kada uđe u jetru, brzo guši i uništava patogene, i bakterije i viruse. Takođe sprečava patogene koji su u blizini jetre u limfnom sistemu. Ima blag efekat čišćenja, koji izbacuje ostatke bakterija, virusne bioprodukte, neurotoksine i druge otpadne patogene materije.

• **Hibiskus:** Njegovo jedinstveno antocijanidno jedinjenje crvene boje pomaže podmlađivanju jetre, vraćajući je u život otklanjanjem sluzi sa zidova membrane, unapređuje jetrinu sposobnost da obavi svoje dužnosti. Ova biljka takođe podmlađuje žučnu kesu – čisti joj zidove – i pomaže jetrinom imunosistemu.

• **Balzam od limuna:** Ubija viruse, bakterije i druge patogene u jetri. Pravi bolje okruženje u crevnom traktu, koji poboljšava dostavu hranljivih materija iz stomaka u jetru. Smiruje jetrine nerve, čini da bude manje sklona grčevima, uznemirena ili nervozna, takođe smiruje nerve u oblogama crevnog trakta, što umanjuje zagrevanje toksina u jetri. Pruža podršku nadbubrežnim žlezdama, koje čine jetru manje toksičnom.

• **Koren sladića:** Smanjuje viruse u jetri i spušta joj temperaturu dok je prenapregnuta i visoko toksična. Umiruje grčeve jetre i eliminiše toksične hormone iz nje. Povećava hidrohloričnu kiselinu u stomaku, koja olakšava opterećenje jetre, smiruje iritiranu i upaljenu žučnu kesu i obloge crevnog trakta.

• **Lizin:** Ulazi u jetru i ponaša se kao dimna zavesa za sve viruse koji su odgovorni za oboljenja jetre i poremećaja autoimuniteta.Virusi ga mrze. On je kao prah koji izlazi iz aparata za gašenje vatre – virusni retardant koji odvraća viruse od proliferacije. Ojačava imunosistem jetre i pomaže joj u nekim od njenih najvažnijih funkcija.

• **Magnezijum glicinat:** Pruža podršku krvnim sudovima u jetri čineći ih manje sputanima, čineći ih manje sputanima a više gipkima, dozvoljavajući lakši protok krvi kroz jetru. Blago spira toksine iz jetre a istovremeno smanjuje grčeve i nervozu jetre. Odgovoran je za desetine jetrinih hemijskih funkcija, uključujući njeni sposobnost da se prilagodi.

Poglavlje XXXVIII

Spašavanje jetre 3: 6: 9

Zamislite dete koje stoji na dasci za skakanje po prvi put. Stopalima se drži za dasku, rukama pokušava da održi ravnotežu, fiksira pogled na vodu ispod sebe i polako se priprema pre nego što konačno skoči. Otezanje do besvesti neće pomoći, ali neće ni požurivanje. Tek nakon nekoliko trenutaka prilagođavanja i biće spremno da skoči – na tri – u vodu ispod sebe.

Ali, šta bi se desilo kada bi se tu pojavila jedna odrasla osoba i iz najbolje namere pokušala da ubedi dete da zapravo okleva iz straha, a zatim se približila i gurnula je sa daske? U trenutku šoka dok „leti" nadole, dete neće stići ni da se pripremi niti da zadrži dah pre nego što svom snagom padne u bazen. Isplivalo bi pljuckajući – voda bi mu ušla i u nos i u grlo – i pokušavajući da shvati šta se upravo desilo dok se trudi da održi glavu iznad vode i otpliva do ivice bazena. Imalo bi možda napad kašlja, pa i napad panike jer mu je oduzeta prilika da se pripremi mentalno, fizički i psihički na skok koji je trebalo da izvede.

Nije samo stvar u tome kako bi dete reagovalo; osoba bilo koje životne dobi – uključujući i profesionalne ronioce – ne bi želela da je iko gurne pre nego što bude potpuno spremna na to. Svako bi iz bazena izašao sa određenom dozom straha i svaki naredni put bi se okretao iza sebe proveravajući da li mu iza leđa slučajno stoji neko ko planira da ga gurne nespremnog.

Što se jetre tiče, početak procesa pročišćavanje deluje baš kao skok sa skakaonice. To može biti neverovatno oslobađajuće, kao i većina skokova – prilika da se maltene doslovno poleti – ali, ako se ne izvede na pravi način, jetra se može ugušiti nakon što nje gurnuta u dubinu bez prethodnog upozorenja.

Jetra ne voli kada je neko primorava na bilo šta. Ne voli kada je neko primorava da procesuira zasićenu hranu; ne voli kada treba da se bori protiv velikih količina toksina. Ipak, ona hrabro i svakodnevno obavlja ove zadatke za nas. Jetra podvlači liniju i uspeva da izađe na kraj sa postavljenim idealima i teorijama o tome kako bi trebalo da funkcioniše. Koliko god da jetra čeka trenutak olakšanja od svakodnevnih poslova, sve deluje kao najobičnije čišćenje stana: da neko „bane" na vaša vrata i natera vas da počnete da izbacujete sve što posedujete – i to radite čitavih nedelju dana – bez prilike da se pobunite, naravno da biste pobesneli. Namerno biste sakrili neke predmete da biste poštedeli skupljače smeća skupljanja više od pola tone đubreta. Ili bi-

ste možda sve svoje smeće odneli do kontejnera u vašoj zgradi, samo da bi ga nedugo zatim vratili nazad kada biste shvatili da je kontejner prepljavljen da ste tako napravili još nebezbedniju situaciju po. Bilo kako bilo, na kraju biste bili iscrpljeni, nezadovoljni i razočarani rezultatima postignutim te nedelje.

Kao što sam već pomenuo, mnoge metode pročišćavanja dovode jetru u situacije koje joj se nimalo ne dopadaju. One su kao napadni instruktori skakanja ili specijalisti za poslove čišćenja. Ne zasnivaju se i ne funkcionišu na osnovu razumevanja toga kako jetra zapravo radi i šta joj je potrebno. Kao odgovor na to, jetra pada u šok i počinje da se buni. U nekim slučajevima, kada je primorana da se oslobodi toksina brzinom koja nije dobra ni po vas ni po nju, zatvoriće sva vrata i držati toksine unutra da bi vas zaštitila – radiće više i vrednije nego obično i praviće pauze onda kada to bude potrebno. Ako se jetre mora osloboditi prevelike količine toksina protiv svoje volje zato što nema dovoljno snage da zatvori sve šupljine, u vašoj krvi će se nakupiti toliko toksina da će se jetra grozničavo truditi da upije, tako da oni zapravo neće ni izaći iz vašeg organizma. Neke metode pročišćavanja su takve da se veoma često dobije suprotan rezultat od željenog. Da ne pominjem da u nekim slučajevima proces i ne uspe, jer jetra zapravo ne počne da izbacuje ono što joj stvara probleme. Čak iako ljudi to ne shvataju, dosta im kvari raspoloženje.

Jetra želi da se oslobodi. Želi malo predaha od svakodnevnog tereta u vidu masti, izloženosti toksinima i aktivnosti patogenih bakterija mnogo godina unazad. Vaša jetra želi da se oslobodite svih simptoma i stanja – i njihovih skrivenih uzroka – tako da vam se koža konačno očisti, raspoloženje popravi, da izgubite kilograme ili prevaziđete umor. Ona samo želi da sastruže sav akumulirani otpad i ponovo bude sjajna i nova – a sve da bi vama omogućila zdrav život. Dakle, jetra samo želi da izbegne da bilo šta radi na nebezbedan i neprirodan način.

Ako ste tokom čitanja ove knjige počeli da shvatate sve više o tome kako jetra funkcioniše i šta ne voli da radi, kako vaše celokupno zdravlje zavisi od njenog zdravlja i počeli da se pitate kako sada da vratite sve one godine kada ste je nesvesno povređivali – na pravom ste mestu. Konačno, odgovor sledi.

Sve se zasniva na saradnji sa vašom jetrom. Da bi se učinkovito i adekvatno pročistila, potrebne su joj pažnja i nega. Ona želi da razumete kako funkcioniše; ne želi da je tretirate grubo i kao mašinu. Baš iz tog razloga su odeljci Jutarnje spašavanje jetre (brzo i lako pročišćavanje koje možete probati bilo kada) i Spašavanje jetre 3: 6: 9 (devetodnevni plan lečenja ni nalik nijednom drugom) toliko moćni: zasnivaju se na onome što jetra voli i želi, a ne na nagađanju i pogađanju njenih potreba i funkcija.

Uz Jutarnje spašavanje jetre dobijate šansu da joj pružite potrebnu stabilnost tokom svakodnevnog života. Pokušajte da se držite plana barem

nekoliko dana pre ili posle Spašavanja jetre 3: 6: 9 ili ga načinite delom svoje svakodnevne rutine – a jetra će vam biti neizmerno zahvalna. To je nevero vatna prilika za vašu jetru da održava svoje redovne funkcije, umesto da se konstantno igra jurnjave; tako će i vama pružiti zdraviji život.

Uz Spašavanje jetre 3: 6: 9, ona konačno ima šansu da doživi obnovu koju zaslužuje, oslobodi se svega što joj stvara poteškoće i brzinom koja njoj odgovara, a zatim da ude u program dubokog pročišćavanja koje vama može doneti olakšanje na mnogo načina. Baš kao i detetu na skakaonici, i vašoj jetri su potrebni saosećanje i podrška – a to je baš ono što poglavlje Spašavanje jetre 3: 6: 9 ima da ponudi.

Za razliku od nekih metoda pročišćavanja, Jutarnje spašavanje jetre i Spašavanje jetre 3: 6: 9 neće naškoditi vašoj jetri. Ne postoji nijedna druga metoda koja je ovoliko fokusirana na prave potrebe vaše jetre: da pauzira svakodnevni haos modernog života, da se oslobodi otpada koji je dugo pritiska, ali i da se prepusti i resetuje brzinom koja njoj odgovara. Kombinacija ove dve tehnike – koje možete praktikovati kada god osetite potrebu za tim – su poslednji čin nežnosti i brige koji možete posvetiti svojoj jetri; a, jetra će vam se zauzvrat mnogostruko odužiti i pobrinuti se da održi vaše zdravlje i vitalnost.

SISTEM UVERENJA U HRANU

Da li ste ikada doživeli situaciju u kojoj je trebalo da obavite nešto, a da vam je neka od osoba iz vašeg tima konstantno stajala na put i usporavala sve? Gde god da se to desilo, bilo da je u školi, na poslu, kod kuće ili nekom drugom mestu i šta god da ste hteli da postignete – da li vam se na putu isprečio neko ko unosi sumnju, nemir i konflikt? Da li se protivio vašim idejama i odbijao svoje odgovornosti i obaveze? Čak i da ste uspeli da obavite to što ste hteli, da li ste se osećali ograničeno, nedorečeno i kao da niste uradili sve što ste mogli? E, baš tako se oseća jetra kada joj namećemo metode koje joj se nikako ne sviđaju.

Vaša jetra je veoma intuitivan organ. Kao što smo videli u ovoj knjzi, ona uči vaše obrasce ponašanja i predviđa vaše potrebe. Takođe, veoma brzo odgovara na vaše misli i osećanja. Može i da oseti ako se ne slažete sa njom. Dakle, ako pokušavate da je primorate na nešto, jetra će se „zaglaviti" u konfliktu između onoga što zna da želite da uradite i načina na koji to želite da uradite. Ne samo da je vašoj jetri i fizički potrebna prilika da se pročisti; potrebno joj je i da vaše misli emocije funkcionišu zajedno.

Jedna od stvari koje ograničavaju mnoge pristupe pročišćavanja jetre jeste ta što se zasnivaju na teoretskim sistemima uverenja u hranu koji nas

izbacuju iz koloseka. Kada se napravi bilo koja vrsta plana ishrane u strogim okvirima onoga šta leči organizam i daje mu snagu, postoje velike šanse da taj plan propadne da bi se naposletku sagledala šira slika. Radi se o ljudskoj tački gledišta i svi mi znamo koliko je ponekad teško biti ljudsko biće. Činimo sve da razumemo svet i donesemo odluke zasnovane na onome što smatramo činjenicama, a kada još više informacija počne da dolazi do nas kasnije – ili ih ignorišemo da bismo izbegli nelagodu, ili menjamo svoju perspektivu – da bismo je posle još nekoliko puta menjali kako sve informacija bude počelo da dolazi do nas. Činjenica je da ne razumemo još uvek mogućnosti takve situacije. Kao ljudska bića, konstantno nešto otkrivamo, što takode znači da ništa zapravo ne znamo zasigurno. Uvek treba da sagledamo širu sliku i proširimo vidike.

Iz tog razloga se oslanjam na Duh za sve informacije o zdravlju koje delim sa vama. Da sam u vašoj poziciji ja, Entoni, i da pokušavam da smislim najbolji plan za svoju jetru, svaki od argumenata koje bih čuo oko sebe bio bi mi dovoljno ubedljiv. Bio bih još samo jedna osoba koja veruje u popularne „mudrosti" o zdravlju, samo da bih kasnije saznao da sam zapravo naneo sebi još više štete svojim ograničenim razmišljanjem. Svrha mog života jeste da vas poštedim nagađanja o tome šta je najbolje za vaše zdravlje – tako da ne izgubite uzalud godine držeći se uverenja o sistemima hrane koji vas samo vuku unazad. Uz informacije koje primam od Duha, znam da se ne radi samo o sistemu verovanja ili tački gledišta ili mišljenju ili teoriji ili trendu ili bilo kojoj drugoj metodi za evaluaciju sveta koji nas okružuje. Duha zanimaju samo istine: o tome kako organizam funkcioniše, kako se razvijaju simptomi i oboljenja i šta je potrebno za izlečenje – doduše, nauka se time još nije pozabavila. Duh ne menja jedan sistem verovanja drugim, niti podržava jedan način mišljenja u odnosu na drugi. Duh cilja pravo ka centru mete: onome što je dobro za vas.

Setite se ovoga ako ako ste ovamo došli sa predubeđenjima u vezi sa hranom, pročišćavanjem i navodnim potrebama jetre. Ako verujete da se treba suzdržavati do večeri, a zatim pojesti obrok pun proteina da biste resetovali organizam, shvatićete vremenom da se masna jetra hrani šećerom iz voća i da je takav način detoksikacije potpuno pogrešan, što će vas naterati da preispitate svoja uverenja. Sa druge strane, ako ste umorni od silnih pravila ishrane i ako mislite da su Jutarnje spašavanje jetre i Spašavanje jetre 3: 6: 9 samo još jedni u nizu planova i programa, možete odagnati sve brige. Ovde se ne radi o propagandi za odredenu dijetu. Ovo nije još samo jedan način da se dodvorim ljudima, prepakujući i reciklirajući ideje koje ste do sada milion puta čuli.

A, možda ste i novajlija što se učenja o zdravlju i prikupljanju informacija tiče. To znači da vas nije zahvatio popularan trend prepakovanih informacija koji čini ljude da sve više i više traže. Ako ste se prepoznali, imate neverovatnu i jedinstvenu priliku da budete potpuno otvorenog srca da čujete šta je zaista dobro po vas.

Ovde se radi samo o vašoj jetri, tačka. Ona najviše želi da budete sa njom u timu i sarađujete kao najbolji prijatelji. Vaša jetra želi da bude sigurna u to da je nećete gurnuti sa skakaonice jer ste odjednom promenili mišljenje o onome šta je dobro.

Takode, ne treba ni da shvatate pročišćavanje nečim lošim i strašnim. Za početak, to tera vaše nadbubrežne žlezde – i kasnije, jetru – da prolaze kroz mnoge nepotrebne situacije. Kada obavite jedno od onih super – intenzivnih pročišćavanja koje postoje, vuče vas adrenalin: vaše nadbubrežne žlezde preplavljuju telo prekomernim lučenjem adrenalina da bi uspostavile ravnotežu u odnosu na haos koji počinje, a što primorava vašu jetru da upije sve da bi vas zaštitila – na taj način vaš prvobitni plan detoksikacije pada u vodu, budući da je došlo do prekomernog izlučivanja adrenalina, što je i bio jedan od uzroka početnih problema unutar jetre.

Iako možda mislite da je izgladnjivanje jedno od mogućih rešenja, u Jutarnjem spašavanju jetre i Spašavanju jetre 3: 6: 9 nema mesta tome. To je zato što nije potrebno da se izgladnjujete da biste resetovali i obnovili jetru. (A, posebno vam ne treba izgladnjivanje na suvo. Ako pokušavate da se rešite i oslobodite bilo kog simptoma ili stanja, eliminisanje i hrane i pića neće skratiti put do izlečenja. Uzdržavanje od hrane i sokova ima svoje mesto u svetu isceljenja, ali izgladnjivanje na suvo nema.) Ne samo da izgladnjivanje može rezultirati brzom detoksikacijom koja deluje iscrpljujuće na većinu osoba; vrećinom vremena je i dosta nepraktično. Morate istovremeno biti na visini zadatka što se tiče samog života i situacija u njemu, ali i znati kada i kako treba da pročistite jetru da biste došli do izlečenja; ali, ne mogu uzeti pauzu i prosto zaustaviti sve. Pročišćavanje jetre treba da funkcioniše generalno, ali i da radi u vašu korist.

E, iz tog razloga su Jutarnje spašavanje jetre i Spašavanje jetre 3: 6: 9 ovde – samo zbog vas. Zaštitiće vaše nadbubrežne žlezde od prekomernog rada, vama pružiti potrebne hranljive materije i pročistiti jetru učinkovitije nego bilo koja druga metoda koju ste do sada probali; takode, nateraće vas da razmišljate otvorenije i van okvira svakog sistema uverenja koji vas je u prošlosti vukao unazad. Naposletku ćete moći da sarađujete sa svojom jetrom, u slozi i harmoniji kao nikada pre.

JUTARNJE SPAŠAVANJE JETRE

Uveče vaša jetra odlazi na spavanje u isto vreme kad i vi. Odmara se nekoliko sati, a zatim – negde oko tri ili četiri sata ujutru (tačno vreme zavisi od osobe do osobe) – počinje da se budi i nastavlja svoje svakodnevne aktivnosti. Ona veoma voli period kada vi još spavate; kao da se budi prva u kući pre nego što krene jutarnji haos. Vaša jetra zna da u tom blaženom

periodu nećete konzumirati tešku hranu, piti espreso na prazan stomak ili doživeti iznenadni nalet adrenalina usled nekog dramatičnog ili emotivnog događaja; u suštini, nećete raditi ništa od onoga što bi nateralo jetru da ostavi po strani sve svoje aktivnosti i posveti se rešavanju problema koji ste vi napravili. (Iako vaši snovi mogu izazvati nalet adrenalina, oni imaju i isceljujuće dejstvo i ti kratki trenuci ne mogu naneti jetri neku štetu.) Umesto toga, jutarnji sati tokom kojih vi još spavate daju jetri vremena i priliku da vas sustigne: šansu da očisti sav nered, sakupi smeće i otpad nakupljene prethodnog dana i baci smeće u kontejner. Kada se probudite, odmah ste u velikoj prednosti jer je vaša jetra stigla da reši sve probleme od prethodnog dana i nastavila da obavlja svoje normalne funkcije – a baš je u tome i poenta Jutarnjeg spašavanja jetre.

Pre svega, vaša jetra želi da se pobrine za to da se probudite hidrirani. Kada ustanete, vaša krv je zagađena svim onim toksinima i drugim otpadom kojih se jetra oslobodila tokom rada u prvoj smeni. Ako ne sperete otpad tako što ćete se hidrirati, vaša jetra će onad biti primorana da ponovo upije sve to i tako sprečiti napredak u lečenju. Ako ste upoznati onim što ja radim, onda ste sigurno čuli ili pročitali da toplo preporučujem uzimanje vode u kojoj je nekoliko kapljica limuna ili limete, soka od celera ili soka od krastavca ujutru na prazan stomak. Pročišćavanje kroz krvotok je ovde veoma bitno. Nikada nemojte potcenjivati njegovu moć. Snažnije je nego što možete da zamislite.

Ali, ima još: ako se hidrirate nakon buđenja, pomoći ćete jetri da nastavi proces detoksikacije – naravno, treba to da znate. Kada je vašem organizmu potrebno izlečenje, jetra želi da joj pružite priliku da se očisti tokom jutra, pre nego što je naterate da obrađuje tešku i masnu hranu. Da li ikada kažete sebi: „Kad bih samo mogao/mogla da ustanem rano i obavim svoje poslove, bez ikakvih ometanja; to bi bilo odlično", bilo da je to vaš stvarni posao, vaš posao po kući ili protokol i program izlečenja? E, tako se vaša jetra oseća. Obožava kada joj ujutru posvetite malo više vremena. U trenutku kada u sebe unesete radikalne masti (namirnice kao što su orasi i puter od kikirikija, semenke, ulje, avokado, kokos, jaja, slanina, mleko, sir, puter, jogurt, proteinsku surutku u prahu, ćuretinu, piletinu, kobasice, šunku i još mnogo toga), normalne funkcije jetre se prekidaju i proces detoksikacije prestaje. Vaša jetra sada posvećuje vreme proizvodnji žuči da bi svarila masti, a nakon toga nastavlja sa svojim obavezama. Zatvara se prozor za detoksikaciju i ta prilika odlazi u nepovrat.

Uz Jutarnje spašavanje jetre vi ostavljate otvorenim taj prozor za detoksikaciju. Podržavate svoju jetru, održavate ravnotežu i zajedno napredujete kako teče dan. Svaki put kada primenite ovu veoma jednostavnu metodu pročišćenja, vi pospešujete obnavljanje ćelija tako da i jetra i vi možete da budete zdraviji u budućnosti.

Ali, šta je zapravo Jutarnje spašavanje jetre? Kako se to radi? Kada život postane haotičan, a vi prezauzeti, sve što treba da uradite jeste da ispratite ove dve smernice:

- Treba se dobro hidrirati, naročito čim ustanete ujutru
- Ne treba konzumirati radikalne masti pre ručka

Eto, to je sve. I dalje ćete jesti – jedite tokom celog jutra, ako to želite – ali, samo preskočite namirnice bogate mastima i vodite računa o tome da unosite dovoljno tečnosti. Postoji mnogo stvari koje možete da uradite da biste poboljšali jutarnje aktivnosti radi zdravlja, a o tome ćemo uskoro. Osnova teorije o Jutarnjem spašavanju jetre je veoma jednostavna i svodi se na gorenavedene dve stavke kojima se iznova i iznova možete vraćati. Kada dođe jedan od onih dana kada ni sami ne znate koliko obaveza imate, znajte da je pridržavanje onim dvema stavkama – hidraciji i izbegavanju masti – pobeda. Jedna velika pobeda!

Ljudi ne dobijaju dovoljno pohvala i zasluga zbog toga što vode računa o svom zdravlju. Naučeni su da im sve drugo bude preče, tako da ih je maltene i sramota kada treba da urade nešto za sebe i pobrinu se o svom zdravstvenom stanju. Čak, osećaju da vreme koje bi izdvojili da odu na pijacu, naprave cedeni sok, iseckaju voće ili naruče suplemente ne bi bilo toliko produktivno ni važno kao vreme izvdojeno za slanje i – mejlova, plaćanje računa ili obavljanje nekih drugih obaveza sa podugačkog spiska. Nemojte pasti u zamku onih koji tvrde da se vreme posvećeno nama samima ne računa. Znajte da svaki korak koji napravite ka izlečenju ima duboko značenje. Kada radite na tome da uspostavite ravnotežu unutar jetre – čak iako se radi samo o soku od limuna ujutru i izbegavanju radikalnih masti pre ručka – time ne činite dobro samo za svoj život. To je dosta bitno kada se posmatra šira slika: na taj način isceljujete jetru; jačate njen imunosistem; oslobađate se otrova koji su uzročnici raznih simptoma i oboljenja. Znači da može živeti boljim i ispunjenijim životom, što pokreće lančanu reakciju kada i drugi vide koliko dobro napredujete. To je zaista veoma duboko i sigurno može da promeni svet. Dakle, dopustite svakoj – makar i na prvi pogled beznačajnoj stvari – koju činite za svoju jetru da postane jedna velika pobeda.

A, šta ako želite dodatno da poboljšate Jutarnje spašavanje jetre? Pa, hajde da razgovaramo još malo o hidraciji. U knjizi Hrana koja menja život pisao sam o dva tipa vode koju sadrži voće i povrće: hidrobioaktivnoj vodi i kofaktorskoj vodi. Prvi tip sadrži u sebe nutrijente značajne za život, fizičko zdravlje i hidriranje ćelija – mnogo bolje nego što to radi obična voda. Malo soka od limete ili par kriški krastavca sa vodom mogu je „probuditi" i aktivirati, te time napraviti vodu još učinkovitijom. Kokosova voda, aloja, cedeni sokovi i sveži sokovi od voća i povrća takođe deluju vrlo hidrirajuće što ih čini pogodnim za izbacivanje toksina i otpada iz krvotoka; osim njih, veoma su dobre i namirnice koje

prirodno sadrže veliku količinu vode, kao što su dinje, jabuke, krastavci, celer, grožđe, narandže, mandarine, bobice, kruške, trešnje, kajsije, breskve, nektarine i papaje. Kada svojim jutrima dodate ove namirnice i tečnosti, na veoma poseban način ćete pomoći svojoj jetra da nastavlja da obavlja svakodnevne zadatke.

Takođe, tu leži i emocionalna prednost. Drugi tip vode – kofaktorska voda – sadrži u sebi nutrijente koje vas „hrane" na nivou duše, tako da vama jutarnja hidracija pomaže i da pronađete mentalnu i duhovnu podršku u isto vremen kad i fizičko olakšanje. (Više o kofaktorskoj vodi možete pročitati u knjizi Hrana koja menja život.)

Ali, šta je sa proteinima?, zapitaćete se možda. Uz sve ovo voće i povrće koje konzumirate ujutru, zar ne mislite da nedostaje ključna komponenta? Ako ne jedete svoj smuti od bademovog mleka ili šolju jogurta ili tost sa avokadom ili šnite slanine ili omlet od belanaca za doručak, kako mislite da izdržite sve napore koje vas čekaju tokom jutra? Ovo pitanje je veoma pametno, zato što mnogi savetnici za ishranu upiru prstom u proteine i smatraju ih Svetim gralom.

Ovo je jedan od onih perioda kada moramo da uzmemo u obzir ono što je jetri zaista potrebno i odbace svi sistemi verovanja koji nas od toga odvraćaju. Pre svega, voće i povrće sadrži aminokiseline koje nam svesrdno pomaže u očuvanju zdravlja – zapravo, najbolji, biološki najdostupniji i najprilagodljiviji proteini na svetu potiču iz zeleniša. Ono čega moramo da se pazimo tokom Jutarnjeg spašavanja jetre jesu namirnice bogate proteinima, jer – kao što smo videli u Poglavlju 35 – istina je da su skoro sve namirnice bogate proteinima zapravo bogate i mastima. Dakle, ako počinjete dan belancima, smutijem od orahovog putera ili ćurećom kobasicom zato što volite da vodite računa o unosu proteina, time takođe i usporavate proces detoksikacije koji obavlja jetra. To je u redu; izbor je na vama. Samo, trebalo bi da znate nešto ako je to vaš konačan izbor, tako da ako kasnije naletite na probleme znate kako da reagujete i pomognete sebi u procesu izlečenja: sačuvajte proteine koje ste hteli da unesete ujutru za kasniji deo dana. Orasi, semenke, avokado, kokos, proteinska surutka u prahu, jogurt, kefir, mleko, puter, jaja, sir, dimljeni losos, slanina i kobasica – sve ove dobro poznate namirnice ne rade u korist vaše jetre tokom jutarnje faze čišćenja. Čak i lokalni proteini uzgajani na organskim pašnjacima – zbog masti koje sadrže – sprečiće proces čišćenja na adekvatan način ako ih konzumirate ujutru. Ne zaboravite: namirnice bogate proteinima sadrže kalorije u sebi – a te kalorije su masti.

Mi smatramo da bi trebalo započeti dan proteinima zato što oni treba da nas zasite i drže sitima nekoliko sati. Istina je da je jutarnja sitost jedna obična zabluda. Nevezano za to koliko ste siti, nezavisno od toga da li ste gladni ili ne, nivo vašeg šećera u krvi će pasti sat i po ili dva nakon što doručkujete – a nekad čak i ranije. Kod mnogih ljudi sa oslabljenim jetrama ili drugim poteš-

koćama i neurološkim problemima, nivo šećera u krvi može da padne i nakon samo četrdeset pet minuta. Ako nivo šećera padne i ako su zalihe glukoze u jetri toliko niske – maltene nepostojeće – što je slučaj kod većine ljudi, vaše nadbubrežne žlezde će biti primorane da izluče dodatne količine adrenalina da bi uspostavile ravnotežu u odnosu na korozivni adrenalin koji iscrpljuje nadbubrežne žlezde, jetru i nervni sistem. Zaključak je da nizak nivo šećera u krvi može biti od pomoći kada osećate glad na svakih nekoliko sati, jer vas na taj način obaveštava da bi trebalo nešto da gricnete i podignete ga.

Takođe, unos namirnica bogatih proteinima ujutru ne garantuje da će biti siti. Razgovarao sam sa mnogim ljudima koji su se žalili na konstantnu glad za vreme dijete namirnicama bogatim proteinima. Kao što smo videli u Poglavlju 13, ta dosadna glad napada kada postoji manjak glukoze, bilo zato što je ne ne unosite dovoljno – pre svega – bilo zato što konstantno unosite velike količine masti koje blokiraju apsorpciju glukoze i njeno odlaganje. Jutro tokom kog izbegavate radikalne masti i fokusirate se na sveže voće bogato glukozom daje vašoj jetri priliku da sakupi i odloži dragocene šećere potrebne za normalno funkcionisanje organizma. Kod nekih osoba će biti potrebno više vremena da ispunite prazne zalihe glukoze i glikogena unutar jetre i mozga, tako da je ključno imati strpljenja ako vas voće ne čini sitim nakon nekoliko dana konzumiranja.

Ako ste navikli da konzumirate masnu i tešku hranu ujutru, nemojte se plašiti da isprobate metodu Jutarnjeg spašavanja jetre. Ne zaboravite ovo: izbegavanje masti ne znači i izbegavanja doručka! Naravno da ćete jesti i počećete da jedete sve bolje i bolje kako vreme ide. Mnogi ljudi su mi rekli da se osećaju zadovoljnije nego ikada otkad su se ujutru fokusirali na hidraciju, mineralne soli i namirnice bogate glukozom. Nutrijenti koje unosite u jetru i nervni sistem – baš kao i voće i povrće prirodno pune vode – imaju veoma snažan efekat i pomažu pri izlečenju. Kao i dozvola da jedete više. Kada u sebe unosite zelene sokove, smutije, jabuke, dinje, narandže, papaju i drugo voće, ne morate da ograničavate svoje porcije kao onda kada za doručak jedete slaninu – imate dozvolu da jedete ono što vas čini srećnima, a zatim ponovo nekoliko sati kasnije kada osetite da vam je nivo šećera u krvi pao. Kasnije tokom jutra, možete uzeti čak i bareni krompir, slatki krompir ili bundevu – da biste sebi obezbedili zadovoljavajuću užinu bogatu glukozom i isceljujućeg efekta po jetru. Poglavlje 39, „Recepti za spašavanje jetre" daće vam još mnogo ideja za obroke koje možete praviti tokom Jutarnjeg spašavanja jetre.

Naposletku, dobra je ideja izbegavati kofein i procesuiranu hranu tokom Jutarnjeg spašavanja jetre. Ako uspete da ih preskočite onim jutrima kada pokušavate da olakšate jetri posao, učinićete joj ogromnu uslugu.

Jutarnje spašavanje jetre nije samo najbolji prvi korak u procesu transformacije zdravlja vaše jetre. To je i najbolji naredni korak, a i korak posle

njega. Kao što ćete videti u narednom odeljku, svaki dan primene metode Spašavanja jetre 3: 6 :9 uključuje i pridržavanje Jutarnjem spašavanju jetre; ono je temelj svega. Ako želite, možete ovaj mini proces čišćenja uvrstiti u svoje svakodnevne aktivnosti, tako dajući svojoj svakog jutra odmor koji zaslužuje bilo da ste na režimu Spašavanje jetre 3: 6: 9 ili ne. Ako preferirate, možete ga koristiti kao pomoćno sredstvo koje možete prizvati u pomoć svaki put kada osetite da je jetri potrebno malo odmora i uspostavljanja ravnoteže. Budite sigurni da se ne radi samo o još jednoj prolaznoj ideji koja će izaći iz upotrebe nakon godinu, deset godina ili čak jednog veka. To je zato što Jutarnje spašavanje jetre nije samo ideja. Nije samo teorija. Nije trend. Radi se o sigurnosti koja se zasniva na tome kako jetra zapravo funkcioniše i šta joj je potrebno da bi besprekorno obavljala svoje funkcije. Obratite joj se za pomoć kada vam je potrebna, ili joj se obratite kada ne postoji nijedno drugo rešenje. Bilo šta da se desi, do kraja života će Jutarnje spašavanje jetre biti tu uz vas.

MONO – ISHRANA

Ako imate problema sa varenjem i ako ste hipersenzitivna osoba, možda još uvek niste spremni da isprobate metod Spašavanja jetre 3: 6: 9 o kom ćemo sada govoriti. Umesto toga, možda biste želeli da probate tehniku koju preporučujem već decenijama, a koja se naziva mono – obrocima i zasniva se na konzumiranju samo jedne vrste namirnica i grickalica tokom jednog obroka. (Reč mono se ovde odnosi na jednu namirnicu, a ne na mononukleozu.) Na primer, jedan dan ili više tokom koga jedete samo banane ili celer mogu biti veoma korisni osobama koji imaju jake simptome i reakcije na hranu. Mogli biste ceo jedan dan da jedete samo papaju ili sok od celera. Razgovarao sam sa ljudima koji po ceo dan mogu da jedu bareni krompir (ali ne slatki krompir) i sok od celera; ove namirnice su im bile odlična opcija jer su mahom u organizmu imali bakterije, nedavno se otrovali hranom ili imali stomačni grip. Možete čak i produžiti svoje mono – obroke na nedelje ili mesece, sve dok se jetra i crevni trakt potpuno ne regenerišu.

Ali, mono – obroci nisu za svakoga. Namenjeni su osobama koje u organizmu nose određene toksine stvorene kao posledicu određenih virusa unutar jetre, ili osobama koje imaju problema sa varenjem i pate od osetljivosti crevnog i nervnog sistema. Nervi spojeni za crevne zidove mogu postati preosetljivi i pogoršati simptome kao što su anskioznost, naduvenost i grčevi, uz osećaj velike nelagode dok hrana prolazi digestivnim traktom. Što se ove grupe ljudi tiče, mono – obroci mogu biti od ogromne pomoći.

Mono – obroci su spasili čak i moj život kada sam se kao dete otrovao hranom. Možda se i sećate te priče iz knjige Medicinski Medijum. Duh mi je

savetovao da jedem samo kruške i one su me ponovo vratile u život. Otada, kao jedan od originalnih stvaralaca mono – ishrane mnogo decenija ranije, preporučio sam ovakav pristup i svedočio hiljadama ljudi koji su se oslobodili preosetljivosti koristeći se ovom tehnikom.

Tokom godina, mnogi ljudi su saznali da ovaj koncept postoji, iako ne znaju zašto se kod nekoga uopšte i razvija preosetljivost. U ovoj knjizi ste otkrili da virusi u jetri mogu dovesti do pojave neurotoksina unutar crevnog omotača – o čemu niko ništa ne zna – i da prekomerno lučenje adrenalina može te nerve učiniti preosetljivim, plus, pročitali ste i sami kako se razvija preosetljivost na hranu. Uz svo znanje koje posedujete, ne morate zauvek da se pridržavate mono – ishrane. Budući da je to tehnika koja vam sada mnogo može pomoći, sada dobro znate i kuda vodi vaš put isceljenja – kako ste stigli dovde i kako da nastavite napred.

SPAŠAVANJE JETRE 3: 6: 9

Šta se dešava i šta dobijate onda iskoristite sve blagodeti Jutarnjeg spašavanja jetre i podignete ih na jedan novi nivo, pa nivo iznad toga, i na kraju najviši nivo koji postoji? Tada dolazite do Spašavanja jetre 3: 6: 9, devetodnevnog plana ishrane napravljenog tako da se menja na svaka tri dana, a koji polako priprema jetru za potpuno oslobađanje i obnovu. Dok je Jutarnje spašavanje jetre prilagođeno svakodnevnom životu i obavezama, Spašavanje jetre 3: 6:9 je drugačije i zalazi mnogo dublje u problematiku. To je plan kome ćete se okrenuti ako imate problema sa zdravljem, simptomima ili stanjima o kojima smo govorili u delovima II i III ove knjige; takođe, ako želite da predupredite neko oboljenje ili se jednostavno odužite svojoj jetri za sve one godine kada niste brinuli o njoj. To je ključ koji otvara vrata dobrom zdravlju i blagostanju.

Spašavanje jetre 3: 6: 9 počinje trodnevnog fazom priprema koju ja nazivam Trojkom, a ona je integralna. Nećete učiniti sebi uslugu tako što ćete je preskočiti i otići na dalje planove, zato što je vašoj jetri potrebno malo vremena da se pripremi i izvuče korist iz svega što sledi u nastavku.

Tokom naredna tri dana – kada već stignete do Šestice ¬– počinje proces unutrašnjeg pročišćavanja. Ovo je period u kome jetra dobija priliku da otpakuje neke od svojih „starih kanti" toksina, masti i virusnog otpada koje je zadržavala mesecima ili godinama.

I, tokom poslednja tri dana – kada stignete do Devetke – vaša jetra može da se oslobodi svega pomenutog šaljući gomilu uljeza do krvotoka, da bi naposletku izašli iz organizma. To je faza koja kompletira Spašavanje jetre 3:6:9 i pomaže vam da da konačno napravite važan korak ka potpunom ozdravljenju.

Struktura brojeva ovog plana pročišćavanja nije proizvoljna. Anatomski i fiziološki, jetra funkcioniše na osnovu trojki, uz mnogo džepića ćelija unutar nje koji su grupisani u okrugle trouglove. Stranice jetre imaju oblik šestouglova, što nauka i medicinska istraživanja dobro znaju. (Šestougle strana su podsetnik naše smrtnosti zato što je jetra ključ, ključni aspekt življenja i opstanka ljudskog organizma. Strane nisu sedmougle zato što broj sedam predstavlja sve ono što se nalazi izvan ljudskog tela.) Takođe, jetra funkcioniše na osnovu ciklusa od devet otkucaja srca: na svakih devet otkucaja, dovoljna količina krvi prođe kroz jetru da bi sa sobom donela svežu turu nutrijenata i oslobodila se goKmile otpada. Sve ovo zapravo znači da vaša jetra komunicira i funkcioniše na osnovu trojki, šestica i devetki na jednom višem nivou, što ste i pročitali u Poglavlju 34 o obnavljanju ćelija, „Razotkrivanje mitova o jetri". Slično tome kako jetra predviđe vaše obrasce slabosti (kao što su kokteli i pržena hrana svakog petka uveče) da bi mogla da vas zaštiti i spasi život, takođe ume i da čita signale kada prepozna da joj iskreno nudite pomoć. Kada joj ponudite olakšanje od svakodnevnih aktivnosti u trajanju od tri dana – primera radi – vaša jetra to prepoznaje, počinje da shvata obrazac zasnovan na trojkama pažljivo radi na pripremama za otpuštanje otpada. Nakon još tri dana, shvata da ima priliku da započne proces unutrašnjeg pročišćavanja. Zatim, tokom finalna tri dana jetra zaista hvata ritam i uspostavlja ravnotežu u odnosu na oslobađanje toksina koje treba da uradi da bi vas zaštitila. Sa lakoćom čita signale kada joj nudite pomoć na tri, šest i devet godina.

Balansiranje tokom brige o jetri na svaka tri dana – do ukupno devet – pomaže organu da dođe do faze dubokog pročišćavanja koje se ne može postići sedmodnevnim, dvanaestodnevnim, četrnaestodnevnim, sedamnaestodnevnim niti dvadesetjednodnevnim detoksikajama, ali ni na osnovu bilo kod drugog broja koji je čovek izmislio. Niko ne shvata da je poenta pročišćavanja zapravo odavanje počasti jetri, jer treba da funkcioniše na osnovu trojki da bi se mogla bezbedno osloboditi svih slojeva nagomilanih toksina koji su stvorili tokom života u savremenom svetu. Ako vam je palo na pamet dvadesetosmodnevno isceljujuće pročišćavanje iz knjige Medicinski Medijum, ono se zasniva na blagom čišćenju koje pomaže jetri da se detoksikuje na vrlo, vrlo nežan način, dok se u pozadini bori sa gomilom zdravstvenih problema. Taj protokol ne zavisi od broja dana, kao što je slučaj sa Spašavanjem jetre 3: 6: 9 – zato što se tu radi o „provaljivanju" šifre jetre, uspostavljanjem ravnoteže sa njenom pravom suštinom i dubokom pročišćavanju otvaranjem brana na bezbedan i bezopasan način. Ovo je nešto sasvim drugačije.

Ako radite od ponedeljka do petka, najbolji način da pristupite procesu pročišćavanje jeste da počnete u subotu, a završite u narednu nedelju. Tako ćete imati prvi vikend da se prilagodite planu ishrane, obavite kupovinu namirnica i pripremite obroke za sledeću nedelju. Tada ćete imati vremena i prostora narednog vikenda da se posvetite ključnim danima čišćenja. Ako je

vaša radna nedelja drugačije struktuirana ili ako iz nekog razloga ne želite da počnete u subotu, imate svu slobodu da se upustite u Spašavanje jetre 3: 6: 9 kada god to poželite. Cilj je uklopiti ovaj plan ishrane u vaš život tako da vas podržava i prati.

Kada već govorimo o zaštiti i podržavanju, jedna od lepota Spašavanja jetre 3: 6: 9 je u tome što vodi računa o vašim nadbubrežnim žlezdama. Za razliku od nekih drugih metoda pročišćavanja nakon kojih gladujete – terajući nadbubrežne žlezde da „iscede" još jednu dozu adrenalina i tako primoraju jetru da sve to upije kasnije – Spašavanje jetre 3: 6: 9 ne škodi ovim dragocenim žlezdama zato što vas ne izgladnjuje. Ako se brinete da će vas stalno spopadati glad tokom ovog plana ishrane, budite bez brige. Ne morate da ograničavate veličinu porcija, a grickalice ne samo da su dozvoljene – već su i neizostavni deo plana. Iako planom ishrane Spašavanje jetre 3: 6: 9 smanjujete količinu unosa masti da bi se skinulo malo tereta sa jetre, taj proces se dešava relativno sporo, što vam daje mogućnost da uspostavite ravnotežu konzumirajući neke druge lepe ukuse. Slobodno jedite mnogo tokom plana ishrane Spašavanje jetre 3: 6: 9. Obezbedite zalihe tako da u svakom trenutku imate sveže i isceljujuće namirnice u rukama. Dobro se hranite. Tako ćete najbolje biti od koristi svojim nadbubrežnim žlezdama, jetri, ali i sebi.

Ne zaboravite da tokom pridržavanja planu ishrane Spašavanje jetre 3: 6: 9 ne morate uzimati suplemente za izlečenje o kojima sam govorio u prethodnom poglavlju. Ako već uzimate neke suplemente i želite da nastavite sa njima, slobodno. U suprotnom, treba da znate da pročišćavanje samo po sebi deluje kao suplement po jetru i daje joj „podršku" u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, tako da slobodno možete da prekočite uzimanje suplemenata tokom ovih devet dana. Ako odlučite da nastavite da ih uzimate, preporučujem da to ne radite devetog dana, jer tada ćete uglavnom unositi samo tečnost. (Ako pijete lekove za hronično oboljenje, najbolje je da se konsultujete sa doktorom o tome šta treba da radite.)

Vaša jetra je veoma odgovorna i sigurno neće osloboditi sve toksine koji su se nagomilavali tokom celog života tokom jednog ciklusa Spašavanja jetre 3: 6: 9. To bi preopteretilo vaš organizam i naposletku isrcpelo jetru – i obesmislilo celu poentu plana ishrane. Umesto toga, ona oslobađa najviše što može u datom trenutku, a zatim čuva ostatak za naredni put. Ako se osećate loše i želite sve odmah i sada, tada nakon završetka jednog ciklusa Spašavanja jetre 3: 6. 9 možete započeti još jedan – ispočetka – i obavljati cikluse od devet dana koliko god puta želite sve dok ne osetite poboljšanje i smanjenje simptoma. Ako više želite promene koje se dešavaju gradacijski, možda bi vam odgovaralo da ciklus Spašavanja jetre 3: 6: 9 radite jednom mesečno, uz lutarnje spašavanje jetre između. Kao što sam pomenuo u poglavlju o uljezima koji napadaju jetru, idealno je da se pridržavate plana ishrane Spašavanje jetre 3: 6: 9 barem jedanput na svaka dva ili tri meseca; naravno, ako sumnja-

te da treba da se borite protiv velikog broja uljeza unutar jetre. Ali, isto tako, možda i shvatite da vam je jedan ciklus bio sasvim dovoljan u ovom periodu života. Odluka je na vama.

Učinite Spašavanje jetre 3: 6: 9 i Jutarnje spašavanje jetre delovima vašem svakodnevnog života i odmah ćete početi da primećujete promene nabolje. Ako nastavite da im se vraćate, osiguraćete proces obnavljanja ćelija tokom vremena. Do trenutka kada shvatite da je prošlo devet godina otkada ste počeli da brinete o svojoj jetri, postaćete druga osoba – zdravija i vitalnija verzija starih vas.

– TROJKA –

	DAN PRVI	DAN DRUGI	DAN TREĆI
NAKON BUĐENJA	450 ml vode sa limunom ili limetom	450 ml vode sa limunom ili limetom	450 ml vode sa limunom ili limetom
UJUTRU	Doručak i užina sredinom jutru po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)	Doručak i užina sredinom jutru po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima) Jedna jabuka ili jedna porcije sosa od jabuka	Doručak i užina sredinom jutru po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima) Dve jabuke ili dve porcije sosa od jabuka
RUČAK	Jelo po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)	Jelo po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)	Jelo po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)
SREDINA POPODNEVA	Dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) ili četiri urme uz moguće supstitucije	Dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) ili četiri urme uz moguće supstitucije	Dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) ili četiri urme uz moguće supstitucije
VEČERA	Jelo po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)	Jelo po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)	Jelo po vašem izboru (u dozvoljenim okvirima)
UVEČE	Jabuka (po želji) 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave	Jabuka (po želji) 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave	Jabuka (po želji) 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave
SMERNICE	• Pridržavajte se Jutarnjeg spašavanja jetre • Izbegavajte ove namirnice: gluten, mlečne proizvode, jaja, jagnjetinu, svinjetinu, ulje repice • Redukujte svoj uobičajeni unos radikalnih masti (oraha, semenki, kokosa, životinjskih proteina itd.) do pedeset procenata i nemoje ih unositi do večere • Ako volite životinjske proizvode, držite se jedne porcije dnevno koju ćete jesti za večeru • Supstitucije popodnevne užine: dudinje (sušene ili sveže), suve grožđice, grožđe, ili smokve (sušene ili sveže) • Fokusirajte se na unos više voća, povrća i zeleniša tokom dana		

Prva faza je predstavljena kao odbrojavanje unazad nekome ko se sprema da skoči sa skakaonice. Njena namena nije drastična i nagla promena – već početak jednog ciklusa. Bez ovog perioda prilagođavanja, pun ciklus procesa pročišćavanja ne bi mogao biti potpuno uspešan niti učinkovit.

Izbegavanje trojke je kao da se pojavljujete na testu za koji nista prethodno niste naučili. Nažalost, česta je greška pogrešna teorija činjenica da mnogi ljudi započinju proces pročišćavanja bez prethodne pripremne faze. Jetra ne može samouvereno funkcionisati u takvim situacijama. Kada dođe vreme da predate papir na kom ste radili test, uradićete to oklevajući znajući da će profesor okrenuti stranicu i videti nepotpune i pogrešne odgovore. Da bi ceo proces prošao dobro – dakle, da se toksini i patogene bakterije efektivno izbace iz tela tokom pročišćavanja – početak mora biti naročito nežan prema jetri. Ne možemo je preopteretiti odmah ili dovesti u poziciju gde i ona mora dodatno da optereti srce i mozak.

Na jednostavan način ćete započeti svaki od ova tri dana: uz 450 ml vode sa limunom ili limetom da bi se izbacio nagomilani otpad od prethodne noći iz organizma. (Ako ste posvećeni obožavalac soka od celera ujutru, možete uživati u njemu pola sata nakon vode sa limunom ili limetom.) Ostatak svakog dana uglavnom zavisi od vas – sve dok pratite obeležene smernice. Spašavajte svoju jetru ujutru i postarajte se da unosite hidrantne grickalice od jabuke bogate glukozom i isceljujućim sastojcima.

Hajde da porazgovaramo o ovim grickalicama od jabuke. Prvog dana ćete pojesti dve jabuke i jednu do četiri urme tokom poslepodneva. Drugog dana ćete dodati i jednu jabuku ujutru i nastaviti sa još dve jabuke uz jednu do četiri urme tokom poslepodneva. A, trećeg dana ćete ujutru uzeti dve jabuke – uz još dve poslepodne – i uz jednu do četiri urme, takođe. Ne morate da ih jedete u takvom obliku. Možete ih izmiksati i napraviti smutije ili uživati u njima prateći recepte Jabuke sa umakom od „karamela" iz knjige Hrana koja menja život, zatim Kašu od jabuka sa cimetom i suvim grožđem iz knjige Izlečenje tiroidne žlezde, ili Prstenove od jabuka u karamelu ili recepte za sos od jabuka iz narednog poglavlja ove knjige. Ako imate reakcije na sirove jabuke ili vam je teško da ih sažvaćete, kuvani sos jabuka je odlična zamena. Samo vodite računa o tome da bude domaći, jer u suprotnom u sebe unosite aditive kao što su lukava citrična kiselina, dodatni šećer i veštački ukusi.

Potcenjujemo moć jabuke zato što se o tome ne priča često. Ako su vam kao detetu pakovali jabuke u kutiju za užinu, da li biste je pojeli? Ili ste pokušavali da je zamenite za nešto drugo, pa i bacite? Kada ste poslednji put pojeli celu jabuku? Činiće vam se skorije nego što zaista jeste. Uz sjajne jabuke poredane po rafovima u prodavnicama i slika jabuka svuda unaokolo, toliko smo navikli na njihovo prisustvo da ih smatramo delom našeg života mnogo

više nego što to zaista jesu. Baš kao i kada uzmemo čašu vode i ostavimo je na stolu zaboravljajući da je popijemo, takođe zavaravamo sebe misleći da često jedemo jabuke baš zbog njihove stalne dostupnosti. Uprkos onoj izreci „jedna jabuka na dan", veoma je retko da jedna osoba pojede jednu, dve, tri ili čak četiri jabuke tokom dana – tako da ostaje uskraćena za sve blagodeti koje jabuka donosi. To će se promeniti kada kompletirate proces Spašavanja jetre 3: 6: 9 i pojedete dvadeset jednu jabuku – ili više – tokom devet dana. Unošenje jabuka u život ima transformišući efekat.

Urme zauzimaju posebno mesto kao pomoćnici jabukama u poslepodnevnim časovima, zato što zagrevaju motor jetre na veoma koristan način. Postoje dve vrste toplote jetre: neproduktivna toplota jetre koja se pojavljuje kao posledica toksične, trome i preopterećene jetre i nezdrave hrane i produktivna toplota jetre koja nežno zagreva organ i priprema ga za proces detoksikacije. Urme su odgovorne za ovu drugu vrstu toplote jetre – medicinsku vrstu, ako tako hoćete – i zato je ova namirnica deo i Trojke i Šestice, onih perioda kada treba svojoj jetri da pružite najviše podrške pri radu pre nego što dodete do Devetke. Ako vam ne odgovara da jedete urme u isto vreme kada i jabuke poslepodne, to je u redu. Samo se pobrinite da ih u nekom trenutku uzmete. A, ako ne jedete urme, ne možete da ih nabavite ili želite da razbijete rutinu, dudinje (sušene ili sveže), suve grožđice, grožđe i smokve (sušene ili sveže) – ovim redom – mogu da odigraju ulogu urmi i zagreju jetru kako treba. Možete uzeti šaku voća koje odlučite da pojedete umesto urmi.

Ako osećate glad i posle večere, ponovo pojedite jabuku ili malo sosa od jabuke. A, sat vremena pre nego što legnete, obavezno popijte još 450 ml vode sa limunom ili limetom, kao i šolju čaja od hibiskusa ili čaja od limunove trave. Ovaj večerni unos tečnosti će vas verovatni terati da posećujete kupatilo nekoliko puta tokom noći; ipak, vredi što se tiče dodatne hidracije i pročišćavanja sistema.

Sada ćemo pokriti generalne smernice Trojke. Za početak, izbacićete masti iz ishrane. Koliku god količinu masti da unosite tokom dana, prepolovite je. Većina ovih stvari je već sređena tokom Jutarnjeg spašavanja jetre. Izbegavanjem uobičajenim radikalnih masti koje unosite ujutru, poput jogurta, granola pahuljica sa orasima, tosta sa avokadom, tosta sa puterom, smutija sa kokosovim mlekom ili proteinskom surutkom u prahu, slanine, jaja, kobasice, palačinaka, vafla ili kremastih kafa – smanjićete unos masti u velikoj meri. Osim toga, napravićete još jedan veliki korak izbegavanjem radikalnih masti sve do večere. Ako izbegavanje radikalnih masti ujutru i popodne ne smanji polovinu količine masti tokom jednog dana, tada razmislite o prepolovljavanju nekih od vaših uobičajenih porcija radikalnih masti i povećajte unos voća, povrća, krompira, bundeve, zeleniša, sočiva, kinoe ili prosa kao zamenu. Ako ste navikli da dodajete ulje salati, pokušajte da stavljate polovinu uobičajene količine i ubacite u salatu malo leblebija i iseckanog paradajza.

Ako uživate u grilovanom lososu za večeru, sipajte manju porciju nego što obično radite i napunite tanjir slatkim krompirom, salatom od crnog pasulja ili kuvanom vegetarijanskom pastom. Takođe, vodite računa o prelivima, sosovima, umacima i uljima koji često sadrže više masti nego što mislimo, te smanjite njihove količine. Za ukusna jela i grickalice koje ne sadrže visok nivo zasićenih masti, pogledajte Recepte za spašavanje jetre.

Još jedan od bitnih razloga zbog kojih treba da smanjite unos masti tokom Trojke jeste i odmaranje jetre od svakodnevne neumorne proizvodnje žuči, da bi mogla da obnovi svoje zalihe. Kada ne mora istovremeno da procesuira veliku količinu masti, može uložiti svoju energiju u pripreme za proces detoksikacije. Postoji još jedan razlog – to je obezbeđivanje zaliha glukoze koje su vam potrebne. Kao što smo i utvrdili, unos manjih količina masti omogućava jetri da bolje apsorbuje glukozu; a povećavanje zaliha glukoze i glikogena je od vitalnog značaja za funkcionisanje jetre tokom Devetke i faze izbacivanja toksina. Baš kao i u Jutarnjem spašavanju jetre, krompir, slatki krompir i bundeva su odlične namirnice bogate glukozom koje je dobro jesti tokom Trojke zato što daju jetri energiju.

Ako volite životinjske proizvode, držite se jedne porcije tokom dana – i to samo za večeru. Vodite računa o tome da nabavite organsko ili meso divljači, živinu ili ribu, jer na taj način ćete najbolje podržati plan ishrane kog se držite.

Ako ste ljubitelj sirove hrane i biljaka, možete nastaviti da jedete sirovu hranu svih devet dana procesa pročišćavanja.

Naposletku, postoji još namirnica koje bi trebalo da izbegavate tokom ovih devet dana: gluten, mlečne proizvode, jaja, jagnjetnu, repicu i svinjske proizvode. Za više informacija o tome zašto ove namirnice usporavaju napredak, ponovo posetite Poglavlje 36.

Nekim osobama se Trojka neće činiti mnogo neuobičajenijom od njihovih svakodnevnih navika. Nekima će biti potrebno malo prilagodavanja. Ako konzumirate drugačiju hranu i ako vas to nervira, ne brinite – to je samo privremeno. Pronađite još osoba na internetu koje su započele ovaj proces u isto vreme kad i vi, ubedite porodicu i prijatelje da krenu sa vama i, kada god poželite da pojedete masnu picu ili makarone i sir, ponovo pročitajte ovaj odeljak i podsetite se zašto to ne bi ti trebalo da uradite. U tome su poenta i razlika. I, pre nego što budete znali, svih devet dana će proći i vi ćete se sa osmehom prisećati Spašavanje jetre 3: 6: 9 i toga kako je bilo lepo tokom tog perioda.

– ŠESTICA –

	DAN ČETVRTI	DAN PETI	DAN ŠESTI
NAKON BUĐENJA	450 ml vode sa limunom ili limetom	450 ml vode sa limunom ili limetom	450 ml vode sa limunom ili limetom
UJUTRU	450 ml soka od celera, smutija Spašavanje jetre	450 ml soka od celera, smutija Spašavanje jetre	450 ml soka od celera, smutija Spašavanje jetre
RUČAK	Šparoga skuvana na pari uz salatu Spašavanje jetr	Prokelj skuvan na pari uz salatu Spašavanje jetre	Šparoga skuvana na pari uz prokelj uz salatu Spašavanje jetre
SREDINA POPODNEVA	Najmanje dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) uz neku od supstitucija ispod, zajedno sa štapićima od celera	Najmanje dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) uz neku od supstitucija ispod, zajedno sa štapićima od celerae	Najmanje dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) uz neku od supstitucija ispod, zajedno sa štapićima od celera
VEČERA	Šparoga skuvana na pari uz salatu Spašavanje jetre	Prokelj skuvan na pari uz salatu Spašavanje jetre	Šparoga skuvana na pari uz prokelj uz salatu Spašavanje jetre
UVEČE	Jabuka (po želji), 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave	Jabuka (po želji), 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave	Jabuka (po želji), 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave
SMERNICE	• U potpunosti izbegavajte radikalne masti (orahe, semenke, ulje, kokos, životinjske proteine itd.) • Držite se namirnica navedenih u tabeli • Jedite koliko god je potrebno dok ne budete siti • Ako jedete isključivo sirovu hranu, molim vas da pogledate celokupni opis alternativnih kuvanih jela		

Sada dolazimo do sredine i udarnog vremena za proces pročišćavanja. Započinjaćete svaki baš kao i Trojku, uz veliku čašu od 450 ml voda sa limunom ili limetom da biste pročistili organizam. Pola sata kasnije, popićete 450 ml svežeg,

čistog soka od celera. (Osim ukoliko imate neki problem sa sokom od celera, te ga u tom slučaju možete zameniti svežim sokom od krastavca.) Napravite gasami ili naručite iz lokalne prodavnice zdravih proizvoda.

Sok od celera: koliko hvalospeva mogu napisati o ovom alkalizujućem čudesnom toniku? Kada se pije sâm, bez ikakvih dodataka i pojačivača ukusa i na prazan stomak, poboljšava varenje svih namirnica koje ćete pojesti tokom dana. Vremenom se obnavljaju zalihe hlorovodonične kiseline u želucu radi kasnijeg bolje varenja. Pomaže uspostavljanju ravnoteže krvnog pritiska i šećera u krvi, te snabdeva organizam dragocenim vitaminima, mineralima, elektrolitima i enzimima koji pomažu pri varenju, dok vrši hidraciju na dubokom, ćelijskom nivou. Takođe, izgladnjuje patogene bakterije i sadrži mineralne soli još neotkrivenih dezinfekcionih svojstava koje deluju antivirusno i antibakterijski. Što se tiče jetre, sok od celera sadrži klaster soli, podgrupe natrijuma koje se vezuju za neurotoksine, dermatoksine i drugi virusni otpad, kao i uljeze nepatogenog porekla – i izbacuje ih iz jetre. Bela krvna zrnca jetrinog imunosistema takođe pridodaju klaster soli omotačima ćelijskih membrana čineći ih jačim, izdržljivijim i toksičnim po viruse – u suštini, klaster soli celera podižu štit protiv patogenih bakterija. E, zato treba da započnete dan ovim čudesnim tonikom!

Sok od celera je medicinsko – a ne kalorično – piće, tako da bi trebalo da ga konzumirate uz doručak: smuti za Spašavanje jetre. Napravite dovoljno za jednu čašu – ili više, ako ste gladni – i popijte ga kad god želite tokom jutra, ali obavezno dvadeset minuta nakon što ste popili sok od celera koji treba da izvede svoju magiju. Ova čudesna mešavina crvene pitaje i drugog isceljujućeg voća blagotvorno će delovati na vašu jetru biodostupnom glukozom i ključnim antioksidansima. Jetra se hrani tamno crvenom pitajom (i tamno ljubičasto – plavkasto – crvenkastom bojom divljih borovnica, ako se odlučite za opciju A); „dubina" tih boja znači da su pune još neotkrivenih antioksidanata koji vraćaju jetru u život. Odmah spremna papaja – poznata i kao zmajevo voće – i divlje borovnice su dostupne u odeljcima zamrznutog voća u većini prodavnica, ali možete i naručiti zamrznutu pitaju, prah od pitaje ili puder od divljih borovnica.

Ako niste obožavalac banane, možete je zameniti pitajom i izostaviti jednu vrstu voća iz mešavine i prosto smućkati pitaju sa ostalim sastojcima/sastojkom i napraviti smuti. Ako ne možete da pronađate pitaju ili imate jaku averziju prema njoj, možete je zameniti divljim borovnicama, svežim brusnicama, običnim borovnicama ili smrnutim višnjama. Da bi vaša jetra dobila pažnju i izvukla korist koja joj je potrebna tokom Šestice, morate se pobrinuti da ove anticijanine učinite redovnim delom vaših jutara, na ovaj ili onaj način.

Za ručak ćete imati salatu za Spašavanje jetre sa povrćem kuvanim na pari – tačnije, šparglu kuvanu na pari četvrtog i petog dana, a špargle

kuvane na pari uz prokelj šestog dana. Večera će biti slična ručku: salata sa šparglom kuvanom na pari četvrtog dana, prokelj kuvan na pari petog dana i špargle kuvane na pari uz prokelj šestog dana. Slobodno ih možete jesti sirove ako želite; samo se trudite da ne koristite ulje ni kada ih kuvate ni kada ih jedete sirove tokom perioda pročišćavanja. Kao što ste i pročitali u prethodnom poglavlju, špargla i prokelj su namirnice neverovatno blagotvornog dejstva po jetru. Njihovo konzumiranje u ovim količinama omogućava još dublje čišćenje: sumpor iz prokelja je moćna namirnica za izbacivanje toksina i otpada iz jetre. Kada pojedete prokelj, sumpor iz njega napušta crevni trakt i dolazi pravo do jetre da izvede svoju magiju. Špargla sadrži sličan – ali ne i identičan – hemijski sastojak koji putuje direktno do jetre i izaziva efekat čišćenja.

Ako ne možete da pronađete sveže špargle i prokelj, potražite ih u odeljku smrznute hrane i kupite dovoljno da napravite zalihe. Ne brinite ako ne možete da pronađete organski uzgajane špargle i prokelj; te namirnice su toliko korisne po jetru da maltene nikakvu razliku ne čini ako pojedete nku koja nije organskog porekla. Možete skuvati povrće na pari pre obroka ili ih pripremiti ranije, pa ga pojesti hladno uz salatu. Opet kažem, ako želite možete ih jesti sirove i sveže, a možete čaki i napraviti sok od sveže špargle. Ne govorim ovde o prilogu od povrća, već o obilnim porcijama. Napravite lepu salatu za Spašavanje jetre, dodajte joj špargle (i prokelj, ako je šesti dan), te iscedite finu količinu svežeg limunovog soka, soka limete, soka od narandže ili *vinegret* preliv sa narandžom. Nemojte štedeti!

Možda ćete osetiti sitost i zadovoljstvo kao nikad pre tokom pridržavanja ovom planu ishrane. To je delom zato što su špargle i prokelj namirnice koje smanjuju glad. Kada ih konzumirate, vaša jetra je svesna da radite nešto dobro za nju – budući da predstavljaju „vesnike" čišćenja. Nakon što primi poruku, jetra oslobađa nepoznatu hemikaliju na bazi hormona u krvotok, pa je šalje do mozga da bi smanjila apetit, ali i do nadbubrežnih žlezda sa ciljem da ih primiri i spreči njihovo aktiviranje, tako da jetra može adekvatno da započne proces pročišćavanja. To je još jedna od preko dve hiljade neotkrivenih funkcija jetre. Ni po koju cenu tokom ovog procesa ne bi trebalo da nastavite da jedete ako ste već siti. Samo se nemojte suzdržavati kada ste zaista gladni.

Izmedu ručka i večere se okrenite jabukama (ili sosu od jabuka) i urmama (ili njihovim supstitucijama), ali ovoga puta dodajte i celer za dodatno podizanje nivoa šećera u krvi i poboljšano pročišćavanje. (Ako sami pravite svoj sok od celera, možete pomoći sebi tako što ćete ostaviti sa strane veze celera kada ujutru pripremate sok.) Grickajte još voća ili povrća ako i dalje osećate glad poslepodne – pronađite inspiraciju u isceljujućoj hrani i idejama za užinu unutar ove knjige.

Nakon večere, možete – kao i tokom Trojke – pojesti jabuku ili porciju sosa od jabuka ako ste gladni. A onda, sat vremena pre nego što legnete,

popijete još 450 ml vode sa limunom ili limetom i šolju čaja od hibiskusa ili limunove trave.

Baš kao i tokom Trojke, i sada ćete pratiti protokol Jutarnjeg spašavanja jetre da biste da li jetri tu specijalnu, jutarnju dozu podrške. Ovoga puta ćete nastaviti da joj pomažete time što nećete unositi radikalne masti celog dana i cele noći. Orasi, semenke, ulje, masline, kokos, avokado, životinjski proizvodi: sačuvajte ih sve za život nakon pročišćavanja. Ako biste u ovom trenutku konzumirali nešto od toga, u potpunosti biste prekinuli proces. Bilo bi to kao da perete sudove, a zatim dođe neko i prospe svu masnoću u sudoperu – morali biste da krenete ispočetka da biste zaista dobro očistili tanjire. Da bi vaša jetra uspešno prošla kroz Šesticu (i Devetku), ništa je ne sme ometati niti naterati da procesuira radikalne masti. Vaša jetra će i dalje proizvoditi žuč da bi vaš organizam normalno funkcionisao tokom ovog perioda; samo što neće morati da proizvoditi žuč iste jačine kao pre jer neće morati da razbija radikalne masti. Izbegavanjem radikalnih masti omogućavate jetri da se očisti na način na koji inače nikako ne bi mogla. Ne zaboravite: veoma je teško pročistiti jetru na dubokom nivou ako su neizostavni deo vaše ishrane zasićene masti.

Umesto da se oslonite na neke od svojih omiljenih namirnica kao što je bio slučaj tokom Trojke, tokom Šestice ćete se držati voća i povrća. Moć nutrijenata koje voće i povrće sadrži su u ovom trenutku veoma potrebni vašem organizmu. Izbegavanje namirnica kojima je potrebno više vremena za varenje zaista vredi tokom ovog dela procesa pročišćavanja.

Da biste kompenzovali, kako ja volim da kažem, morate jesti. Ne zaboravite ovo: nećete postati heroj tako što jedete male porcije, tako da se nemojte suzdržavati tokom Šestice. Nećete ni sebi ni nikome drugom učiniti uslugu tako što ćete za celo jutro popiti samo čašu smutija. Nećete spasiti svet tako što ćete dokazati da možete da funkcionišete na dva prokelja i listu zelene salate. Ne izgladnjujte se! Ako se budete izgladnjivali, izgladnećete i jetru – a njoj u ovoj fazi očajnički treba „gorivo". Potrebne su joj kalorije. Tokom Trojke ste povećali unos glukoze da biste održavali normalne funkcije jetre. Sada su joj potrebne namirnice iz tabele Šestice jer dolazi vreme da zasijaju sve one namirnice koje vredno rade svoj posao – i krče put Devetki.

– DEVETKA –

<table>
<tr><th></th><th>DAN SEDMI</th><th>DAN OSMI</th><th>DAN DEVETI</th></tr>
<tr><td>NAKON BUĐENJA</td><td>450 ml vode sa limunom ili limetom</td><td>1450 ml vode sa limunom ili limetom</td><td>450 ml vode sa limunom ili limetom</td></tr>
<tr><td>UJUTRU</td><td>450 ml smutija za Spašavanje jetre od celera</td><td>450 ml smutija za Spašavanje jetre od celera</td><td rowspan="4">U toku dana uzmite: dve čaše od 450 ml il 500 ml soka od celera (jednu ujutru, drugu rano uveče)

Dve čaše od 450 ml ili 500 ml soka od jabuke i krasavca (u bilo koje vreme)

Blendiranu dinju, blendiranu papaju ili sveže ceđeni sok od narandže (koliko kod čaša i koliko god često želite)

Vodu (najmanje 240 ml na svaka tri sata</td></tr>
<tr><td>RUČAK</td><td>Supa od spanaća preko knedli od krastavaca</td><td>Supa od spanaća preko knedli od krastavaca</td></tr>
<tr><td>SREDINA POPODNEVA</td><td>450 ml soka od celera Najmanje dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) uz nekoliko kriški krastavca i štapiće od celera</td><td>450 ml soka od celera Najmanje dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) uz nekoliko kriški krastavca i štapiće od celera</td></tr>
<tr><td>VEČERA</td><td>Obarene tikvice, slatki krompir ili krompir sa obarenim šparglama i/ili prokelj plus opcionalno (Salata za spašavanje jetre)</td><td>Obarene špargle i/ili prokelj opcionalno za Salatu za spašavanje jetre</td></tr>
<tr><td>UVEČE</td><td>Jabuka (po želji) 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave</td><td>Jabuka (po želji) 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave</td><td>Jabuka (po želji) 450 ml vode sa limunom ili limetom, ili čaj od hibiskusa ili limunove trave</td></tr>
<tr><td>SMERNICE</td><td colspan="3">• Nastavite da izbegavate u potpunosti radikalne masti (orahe, semenke, ulje, kokos, životinjske protein, itd.)
• Držite se namirnica navedenih u tabeli
• Jedite koliko god je potrebno dok ne budete siti
• Ako jedete isključivo sirovu hranu, molim vas da pogledate celokupni opis alternativnih kuvanih jela</td></tr>
</table>

Stigli smo do cilja: do trenutka koji je vaša jetra čekala maltene celog svog života. Ali, to je i trenutak kog ste vi čekali, zato što sve ono što čini vašu jetru srećnom – čini i vas. Kada se jetra u ovoj fazi oslobodi tereta, bićete zaprepašćeni pozitivnim uticajima na vaš organizam i raspoloženje. Taj uticaj koji

ćete od ovog trenutka širiti oko sebe – ljudi koji vide promene u vama, buduće promene koje ćete napraviti u životu – biće dubok i dalekosežan. Ko zna čije ćete sve živote dotaknuti nakon ovoga? Ko zna šta ćete sve moći da uradite?

Tokom proteklih šest dana ste zagrevali motor jetre i njene zalihe i pripremali je da bi sada – tokom Devetke – mogla da se oslobodi smeća, otpada i toksina koje je zadržavala tokom života. Ovo ide mnogo izvan okvira Jutarnjeg spašavanja jetre i njenih mogućnosti da procesuira dnevnu količinu otpada. Ova tri dana koja slede – a koja se zasnivaju isključivo na tečnostima – su potpuno nova teritorija.

Sedmi i osmi dan se pridržavaju iste jutarnje rutine kao i četvrti, peti i šesti dan: tu su voda sa limunom i limetom i sok od celera praćeni smutijem za Spašavanje jetre. Tokom ručkova sedmog i osmog dana ćete jesti izvrsnu i okrepljujuću čorbu od spanaća na knedlama od krastavca. Iako su knedle od tikvica veoma popularne i dobra alternativa pšenici u poslednje vreme, knedle od krastavca su savršene za ovu fazu jer su veoma lako svarljive. Sirove tikvice mogu nekada teško pasti na želudac, a mi ne želimo probleme sa varenjem tokom Devetke, tako da organizam ima dovoljno energije za sve. Tokom ova tri dana, vaša jetra će izbacivati „paketiće" otpada, tako da sve mora funkcionisati u skladu sa tim. Čorba od spanaća na knedlama od krastavca odlično služi svrsi jer blagotvorno deluje na nadbubrežne žlezde. Pronaći ćete ceo recept za čorbu od spanaća u Izlečenju tiroidne žlezde. Ako želite sve da uradite na jednostavan način, sve što treba da uradite jeste da izblendirate sirovi spanać, paradajz, beli luk, iseckanu vezu celera i sveže isceđen sok od narandže uz malo začina i – uživajte. Ovo je veoma hranljiv i ukusan obrok.

Budući da je motor jetre do ovog trenutka već dobro zagrejan, preskočićete urme tokom popodnevne užine. Umesto toga, ovog puta ćete se fokusirati na hidraciju i pročišćavanje od toksina tako što ćete popiti još 450 ml soka od celera, a pola sata nakon toga pojesti najmanje dve jabuke (ili dve porcije sosa od jabuka) uz seckani krastavac i štapiće od celera. Slobodno sav svoj sok od celera napravite ujutru i jednu čašu ostavite u frižideru ako nemate vremena ili volje da dvaput dnevno uključujete sokovnik. Takođe, svoj sok od celera možete nabaviti iz prodavnice organske hrane i sokova; nabavite obe porcije i drugu sačuvajte za popodne.

Večera sedmog dana će vas možda potpuno iznenaditi: tu je krompir kuvan na pari, slatki krompir ili bundeva uz špargle kuvane na pari i prokelj i salata za Spašavanje jetre – po želji. (Ako volite da jedete samo sirovu hranu, za večeru napravite salatu za Spašavanje jetre koja se sastoji od gomile svežeg voća poput papaje, manga, pa i banane. Ako ćete staviti i bananu u salatu, izostavite paradajz; ove namirnice ne smete neko vreme konzumirati zajedno ako želite bolju apsorpciju nutrijenata.) Unosimo ove specijalne namirnice poput krompira, slatkog krompira i bundeve da bismo pospešili

pročišćavanje. Na početku Devetke toksini počinju da se oslobađaju, a obroci kuvane isceljujuće hrane samo malo usporavaju taj proces tako da vas ne preplave odjednom simptomi detoksikacije. Ne zaboravite: ovde se ne radi o nepromišljenom pročišćavanju. Želimo da odamo počast svom teretu koji je jetra sve ove godine nosila na svojim plećima, ali i da joj pomognemo time što joj nećemo dati da se oslobodi svega odjednom. Večera osmog dana će ponovo sadržati špargle i/ili prokelj, najbolje obe namirnice (skuvane na pari ili sirove), uz salatu za Spašavanje jetre po želji – da bi se pospešilo pročišćavanje i dala prilika organizmu da se prilagodi.

Opcije za večerašnju užinu sedmog i osmog dana su i dalje jabuke ili sos od jabuka, ako vam se do tada već nisu smučil. Zatim, ponovo ćete popiti čaj od hibiskusa ili limunove trave pre nego što legnete, uz dodatnih 450 ml vode sa limunom ili obične vode.

Nakon svega ovoga, stižete do devetog dana. To je dan kada će tečnosti izbaciti sve preostale toksine koje jetra nije tokom Šestice. Započećete dan uz 450 ml vode sa limunom ili limetom, kao i obično. Sat vremena posle toga ćete popiti 450 ml do 500 ml soka od celera. Tokom dana – i do kraja dana – poješćete dve porcije od 450 ml ili 500 ml sosa od jabuke i krastavca; blendiranu dinju, blendiranu papaju ili sveže ceđeni sok od narandže ako ogladnite; i rano uveče 450 ml do 500 ml soka od celera. Pokušajte da sav sveži sok kupite ujutru i sačuvate ga za kasnije u frižideru. A, ako vam ne prija ovolika količina tečnosti, možete smanjiti veličine porcija soka, ali do pristojne granice. Postarajte se da unosite u sebe dovoljno dragocenih nutrijenata da biste podržali svoj organizam tokom teškog posla koji obavlja.

Trudite se da između svih ovih obroka pijete dovoljno vode, idealno sa malo isceđenog limuna ili limete. Ako ne možete tako, uzmite samo običnu vodu. Ne želite da preterate sa unosom vode budući da već pijete mnogo tečnosti; potrebno vam je 240 ml vode na svakih tri sata. (Primedba što se tiče vode: izbegavajte vodu sa visokim nivoom pH vrednosti. Iako se ova popularna voda reklamira kao svemoćna, istina je da izbacuje organizam iz ravnoteže. Vratite se na Poglavlje 34 da biste se podsetili.)

Što se tiče soka od jabuke i krastavca, napravite ga u razmeri pola – pola, osim ukoliko ne volite ni krastavac ni jabuku. U tom slučaju u mešavinu stavite veću količinu one namirnice koju više volite, tako da na kraju imate razmeru 25 – 75% ili 75 – 25%. Uzmite jabuke po sopstvenom izboru; ne morati se držati vrste greni smit. Iako je ta vrsta jabuka veoma dobra, postoje i mnoge druge koje deluju još blagotvornije zbog svoje crvene kore: breburn, gala, crveni delišes, fudži, hanikrisp, crvena dama itd. Istražite šta je u vašoj oblasti dostupno i zabavite se isprobavajući se različite vrste. I, nemojte se plašiti njihovih kora; nemojte ih ljuštiti dok pravite sok da biste izvukli maksimum. Ako vam ne prijaju sirove jabuke, nije smak sveta ako popijete samo

sok od krastavca. Iako ćete uneti manje kalorija, te kalorije i glukozu možete izvući iz blendiranog voća.

Jedna bitna razlika koja čini drugačijim ovaj dan kada pijete samo tečnost od drugih je ta što mešavina celera, krastavca i jabuke koju unosite tokom devetog dana sadrži izbalansiranu količinu mineralnih soli, kalijuma i prirodnog šećera da biste stabilizovali nivoe glukoze dok se vaš organizam čisti od toksina. Tokom ovog finalnog dana – kada se vaš organizam trudi da bi vama bilo bolje – veoma je važno i voditi računa o nadbubrežnim žlezdama – a baš je to svrha čudesnih tonika koje unosite tokom devetog dana.

Ako ste u mogućnosti, opustite se i ne žurite nigde. Obaveze koje možete ostavite za neki drugi dan. Neka vam deveti dan bude dan odmora, ili bar dan tokom koga se barem malo odmarate. Budite svesni svega onoga što vaša jetra radi za vas tokom ovog perioda. Zastanite na trenutak, razmislite o svojoj jetri i isprobajte tehniku za pročišćavanje jetre na kraju ovog poglavlja. Ovo je poslednji korak putovanja vaše jetre u dubine pročišćenja – i znajte da odlično napreduje. Ali, napredujete i vi.

Završićete deveti dan na isti način kao i prethodnih osam: uz vodu sa limunom ili limetom uz čaj od hibiskusa ili limunove trave za negu, hidrirajuće pročišćenje vašeg organizma. Svaki put kada noću ustajete do toaleta, ne zaboravite: zauvek se pozdravljate sa svim onim od čega nemate nikakve koristi.

To je to. Devet dana – malo više od nedelju dana – da se osećate potpuno drugačije. Fizički da, baš kao i emocionalno i duhovno. Kada jednom shvatite tajne izlečenja jetre, konačno ćete moći da napravit korak unapred.

VREME TRANZICIJE

Budući da je plan ishrane Spašavanje jetre 3: 6: 9 radio u korist vaših nadbubrežnih žlezda, nakon njega se možete vratiti normalnom toku života i ne osećati kao da je cela vaša životna energija isisana iz vas. Zapravo, možda ćete se osećati toliko sjajno da ćete i zaboraviti da vaša jetra i dalje voli kanal TLC.

Ako ste u mogućnosti, odvojte malo vremena i razmislite o svemu što je vaša jetra učinila za vas. Svoj prvi dan nakon pročišćavanje započnite Jutarnjim spašavanjem jetre. Ne želite da šokirate jetru tako što ćete jesti čokoladnu tortu, svinjsko meso, piletinu, pa i omlet od belanaca; tečnosti i visoko kvalitetna glukoza su ono što je vašoj jetri sada potrebno. Osim toga, potrudite se da izbegavate unos radikalnih masti poput kokosa, avokada, ulja, oraha, semenki i životinjskih proizvoda; umesto toga se fokusirajte na voće i povrće iz Poglavlja 37 i recepte za Spašavanje jetre. Odlično je

iskoristiti ostatke krompira, slatkog krompira, bundeve, prokelja, špargle itd. Ako tokom dana uspete da popijete čašu soka od celera ili pojedete jabuku, još bolje za vas. Ove mere će vam pomoći da stabilizujete organizam dok se prilagođava životu nakon perioda pročišćavanja.

Pokušajte da i drugi dan nakon pročišćavanja započnete Jutarnjim spašavanjem jetre. Kasnije tokom dana možete uneti malo radikalnih masti. Držite se jedne porcije, bilo životinjskih proteina, bilo biljnih masti; ako ste veliki obožavalac i jednog i drugog, uzmite po porciju oba. Ovo je odličan dan da se okrenete receptima za Spašavanje jetre iz narednog poglavlja i dobijete ideje o glavnim obrocima i užinama.

Kao što sam i ranije pomenuo, možda ćete hteti da prođete još nekoliko ciklusa Spašavanja jetre 3: 6: 9 umesto da odmah prekinete sa svime. Ako se borite protiv ozbiljnih simptoma ili bolesti, ili treba da izgubite veliki broj kilograma, primera radi, možete i nastaviti sa planom ishrane. Kada u jednom trenutku sve prekinete, ne zaboravite savete koje ste pročitali ovde.

Vaša jetra će vam toliko biti zahvalna na svemu što radite za nju, da će se duže i bolje brinuti o vašem zdravlju. Dok nastavljate sa svakodnevnim životom, možete i zadržati neke navike koje ste stekli tokom Spašavanja jetre 3: 6: 9. Smuti za Spašavanje jetre za doručak, jabuke poslepodne, čaj od hibiskusa pre spavanja ili bilo šta drugo što ste konzumirali proteklih devet dana. Ako vam se svidelo, nastavite to da radite koliko god želite.

Vreme je da se potapšete po leđima i kažete sebi: „Čestitam!" Uspešno ste ispratili plan ishrane Jutarnje spašavanje 3: 6: 9, a to znači mnogo više nego što ćete ikada saznati.

DETOKSIKACIJA OD TEŠKIH METALA

Ako se brinete zbog uticaja teških metala, fokusirajte se na to da ih izbacite iz sebe kada završite prvi ciklus Spašavanja jetre 3: 6: 9. Tada će vaši pokušaji detoksikacije od teških metala biti mnogo efektivniji. Spašavanje jetre 3: 6: 9 ima za cilj oslobađanje od uljeza koji ograničavaju normalno funkcionisanje jetre. Jetra će eliminisati neke od teških metala tokom procesa pročišćavanja – a to se ne dešava baš često tokom nekih drugih procesa. Najvažnije je da ova metoda pomaže izbacivanju otrova i drugih toksina iz jetre, tako da se uspešnije možete detoksikovati toksičnih teških metala kasnije. Kada se jetra oslobodi uljeza tokom procesa pročišćavanja, ona – ali i ostali delovi tela – će uspeti da se reše tragova teških metala kojih nisu uspeli ranije.

Potrebna je adekvatna količina pravih namirnica da biste se detoksirali od teških metala tokom života nakon pročišćenja jetre: divlje borovnice, korijander, ječmeni prah, spirulina i atlantske dulse tokom svakog dana. Ova kombinacija predstavlja odgovoran i efektivan način na koji izbacuje iz organizma teške metale, jer ove namirnice funkcionišu kao tim kao nijedne druge. Smuti za detoksikaciju od teških metala u Izlečenju tiroidne žlezde jeste efikasan i odličan način da sve ove namirnice unesete odjednom. Teški metali ne opterećuju samo jetru; prisutni su takođe u mozgu, koje sprečavaju da funkcionišu normalno. Dobra stvar ovog smutija jeste to da je veoma učinkovit i da izbacuje teške metale iz jetre i iz mozga. Možete primenjivati ovu tehniku detoksikacije još dugo vremena nakon što ste uspešno odradili Spašavanje jetre 3: 6:9 . To će pomoći da se još bolje očistite od ovih problematičnih uljeza.

PRAKTIČNA TEHNIKA ZA PROČIŠĆAVANJE JETRE

Evo načina na koji možete poboljšati efekte plana ishrane Spašavanje jetre 3: 6: 9 za svaki od devet dana; izdvojte pet minuta svakoga dana da prilegnete i stavite ruku preko jetre. Ako to možete da radite kod kuće kad ugrabite malo slobodnog vremena, još bolje! Ali, ako možete da izdvojite i samo desetak sekundi vremena dok sedite za stolom u kancelariji ili na parkingu, poslužiće i to.

Položite desnu šaku na desnu stranu iznad želuca, u oblasti donjih rebara. Možete čak i nežno prelaziti prstima preko poslednjeg rebra i stomaka. U celoj toj oblasti nalaze se pritisne tačke za vašu jetru. Sada veoma nežno pritisnite (ne bockajte!) područje gde je jetra celom šakom. Pronađite anatomsku ilustraciju da biste stvorili sliku kako jetra izgleda i gde tačno nalazi želudac. Povežite se sa svojom jetrom. Ako želite, zamislite da upijate belu svetlost jetrom. Svojom šakom i pažnjom koju joj posvećujete, omogućavate joj da se čisti.

Ako imate više od nekoliko sekundi na raspolaganju, nastavite dalje i zamislite jetru kao svog dragog i bliskog prijatelja – davno izgubljenog prijatelja koji vas poznaje bolje nego bilo ko drugi. Vaša ruka je izraz saosećanja i sigurnosti. Povežite se sa svojom smirenom prirodom, a zatim pošaljite poruku mira i vašoj jetri. Ovom praktičnom tehnikom pokazujete jetri da vodite računa o njoj, ali i da ćete se truditi da to nastavite i u budućnosti.

Poglavlje XXXIX

Recepti za spas jetre – sokovi, čajevi i supe

SOK ZA SPAS JETRE

Za 2 porcije

Sokovi su fantastičan način da dođete do većine moćnih sastojaka za isceljenje jetre u brzo i lako svarljivom obliku. Sokove možete kombinovati sve dok ne dobijete vašu omiljenu kombinaciju. Možda će vam se dopasti neočekivana kombinacija, sa dodavanjem zelenog maslačka ili rotkvica.

• **Sastojci:** 2 jabuke, 2 šolje grubo seckanog ananasa, 2,5 cm đumbira, veza celera, 1 šolja pakovanog peršuna

• **Dodaci po želji:** 1 šolja zaperaka, 4 male rotkvice, 1 šolja pakovanog zelenog maslačka

• **Priprema:** Kroz sokovnik procedite jabuke, ananas, đumbir, celer i peršun. Po želji izaberite dodatke (možete i sve dodatke staviti) pa i njih procedite kroz sokovnik. Višak soka možete čuvati u vakuum posudi u frižideru.Uživajte u najboljim rezultatima.
Savet: Sve sastojke možete procediti zajedno u blenderu velike brzine dok ne postanu tečni, a onda provucite kroz orahovo mleko i procedite kroz gazu.

LIMUNADA OD HIBISKUSA

Za 2 porcije

Limunada od hibiskusa pokazaće se kao savršen napitak za vaše sledeće okupljanje. Priprema je jednostavna, a u njenom ukusu može se uvek uživati. Možete je zamrznuti u kockicama, potom, uz dodatak vode, služiti hladan hibiskus.

• **Sastojci:** 4 čaše vode posebno, 2 čajne kašike suvog hibiskusa (vidi savete), ½ čaše svežeg limunovog soka, 4 kafene kašike sirovog meda (vidi savete)

• **Priprema:** Stavite jednu čašu vodeda provri. Sklonite i dodajte suvi hibiskus. Neka odstoji najmanje 10 minuta, procedite čaj u šolju i stavite u

frižider da se ohladi. U činiju srednje veličine umutite preostale tri šolje vode sa sokom od limuna i medom, sve dok se med totalno ne istopi. Glatka limunada je gotova. Kada se čaj od hibiskusa ohladi, pomešajte ga sa limunadom i uživajte!

• **Savet:** Kesice čaja iz prodavnice možete koristiti kad vam je suvi hibiskus nedostupan. Koristite jednu kesicu čaja kao zamenu za jednu kašiku hibiskusa. Umesto meda možete koristiti javorov sirup. Stavite tri supene kašike javorovog sirupa, možete ga dodavati dok ne dođete do željenog ukusa.

Ovo je recept za jednostavnu i ukusnu limunadu u kojoj svako može da uživa. Ako želite limunadu s jačim ukusom, pokušajte da dodate još dve supene kašike suvog hibiskusa.

LIMUNADA

Za 1 porciju

Zvuči jednostavno ali je nemojte preskočiti u vašoj dnevnoj navici. Ovo moćno sredstvo za hidraciju zahteva samo par sekundi za pripremu, ali je izuzetno korisno za svakoga. Ne samo da unosi vodu u vaš život, već je i ukusno!

• **Sastojci:** 2 limuna i 2 šolje vode

• **Priprema:** Iscedite sok oba limuna u vodu. Pijuckajte i uživajte.

• **Savet:** Limun je pogodan za putovanje, možete ubaciti par limuna u prtljag i uvek pripremiti ovo piće.

VODA SA BRUSNICOM

Za 2 porcije

Voda sa brusnicom je jednostavna i odlična ravnoteža oporosti i slatkoće. Laka za pripremu, lepa na oko, ukusan način za unos zapanjujućih svojstava brusnice u vaš dan.

• **Sastojci:** 4 šolje vode, 1 šolja svežih brusnica, 3 supene kašike limunovog soka, 2 supene kašike sirovog meda

• **Priprema:** Dobro pomešajte vodu i brusnice. Kroz cediljku procedite preostalu vodu od brusnica u činiju srednje veličine. Umešajte sok od limuna i

sirovog meda u vodu od brusnica dok se med ne rastopi. Servirajte i uživajte.

• **Savet:** Možete koristiti smrznute brusnice umesto svežih. Jednostavno ih odmrznite unapred i koristite ½ šolje smrznutih brusnica umesto svežih

SPASONOSNI ČAJ ZA JETRU

Za 1 porciju

Ovozemaljski čaj je dovoljno jak da nam pruži zajedno sve neverovatne osobine čička, deteline, maslačka i koprive, dovoljno je blag pa ga mogu koristiti svi. Za željeni ukus, odredite sami količinu meda. Dobra je idejanapraviti puno ovog čaja ujutru i ostaviti ga u frižideru da biste ga pili ceo dan.

• **Sastojci:** 2 šolje vode, 1 čajna kašika suvog korena čička, 1 čajna kašika suve crvene detetline, 1 čajna kašika suvog maslačka, 1 čajna kašika suvog lišćakoprive, 2 čajne kašike sirovog meda (po želji)

• **Priprema**: Stavite vodu da provri. Kada provri, sklonite vodu i dodajte biljke, ostavite najmanje 15 minuta. Procedite čaj i sipajte ga u šolju. Ako želite, umešajte sirov med i uživajte.

• **Savet:** Možete koristiti čaj u kesicama iz prodavnice ako vam drugi nije dostupan. Upotrebite po jednu kesicu čaja za koren čička, crvenu detelinu, maslačak ili koprivu.

SPASONOSNA SUPA ZA JETRU

Za 2 do 4 porcije

Ovo je tečno zlato koje greje, možete je srkutati po ceo dan. Nekada može izgledati kao da treba puno truda da se pripremi, posebno kada tragate za svim onim lepim delovima biljaka, koji na kraju mogu biti i višak. Ovaj recept sadrži dodatni recept za kari od kokosa, koji možete napraviti od ovih ostataka, tako da ćete sve iskoristiti. Provertite u savetima. Kao zamenu, možete pomešati bujon sa povrćem za pšeničnu supu.

• **Sastojci**: 1 veza celera, 6 šargarepa iseckanih na kockice, 1 zimski smuti (kao što je puter od oraha), 2 crna luka iseckana na kockice, 2,5 cm đumbira iseckanog na kockice, očišćeno i samleveno 2,5 cm kurkume, očišćena i samlevena šolja korena čička, šolja peršuna, 6 čena belog luka i 12 šolja vode.

• **Priprema**: Stavite sve sastojke u veliku posudu. Poklopite i ostavite da proključa na visokoj temperaturi. Postepeno smanjujte temperaturu do krčkanja, najmanje 1 sat i ne više od 4 sata. Procedite i uživajte u toploj, hranljivoj supi tokom celog dana.

• **Saveti:** Ovaj recept može da vam omogući da uživate u supiostavljajući cele biljke.

Napravite veću količinu supe, višak zamrznite, pa ga koristite tokom nedelje. Pokušajte da zamrznete supu u posudama za led radi lakšeg odmrzavanja kasnije.

Kada je supa procеđena, iskoristite biljne ostatke da spremite blagu supu od karija, koju ćete podeliti sbližnjima. Samo vratite šerpu na vatru i umešajte 2 šolje kokosovog mleka, 2 čajne kašike žutog karija u prahu, 1 supenu kašiku javorovog sirupa i kašičicu morske soli. Kuvajte dok se sve ne sjedini i onda uzmite potapajući blender i polako napravite bogatu, žutu supu od karija.

FRAPE ZA SPAS JETRE

Za 1 do 2 porcije

Prva varijanta frapea je brza i jednostavna. Dobićete tonik bogat antioksidansima, izvanredan za dubinsko čišćenje jetre. Druga varijanta je lagana, pruža mešavinu voća i povrća. Ako vam nikada nije padalo na pamet da dodate mladice u vaš frape, sada je idealno vreme da to pokušate. Moćan i blag frape s kombinacijom sastojaka ima tropsku aromu.

VARIJANTA A

• **Sastojci**: 2 banane ili ½ Maradol papaje u kockicama, ½ šolje svežeg, 1 pakovanje smrznutog ili dve supene kašike praha crvene pitaje (zmajskog voća), 2 šolje svežih ili 2 šolje smrznutih ili 2 supene kašike borovnica u prahu,1/2 šolje vode

VARIJANTA B

• **Sastojci**: 1 banana ili ½ Maradol papaje u kockicama, 1 mango, ½ šolje sveže ili pakovanje smrznute crvene pitaje, 1 stabljika celera, ½ šolje mladica (zaperaka), ½ limuna, ½ šolje vode

• **Priprema**: Stavite sve sastojke u blender. Tretirajte dok ne postane kremasto. Po želji dodati do ½ šolje vode za željenu gustinu

• **Savet**: Ako ne možete da nabavite crvenu pitaju i/ili divlje borovnice, zamenite ih običnim borovnicama ili višnjama.Pokušajte da dodate bar jedan smrznuti element u vaš frape. To će ga učiniti lepim i hladnim.

NAPITAK OD LUBENICE

Za 2 porcije

Ovaj hladni i ukusninapitak najbolji je način da započnete jutro. Prijatelji i članovi porodice uživaće u njemu. Zamrznite lubenicu noć prepa ćete biti spremni da uradite prvu stvar ili ostavite komad lubenice u frižider dva sata ranije.

• **Sastojci**: 2 šolje kockica sveže lubenice, 2 šolje kockica smrznute lubenice, sok od jednog limuna

• **Priprema**: Stavite u blender i izblendirajte, servirajte i uživajte.

• **Savet**: Svežinu napitka prilagodite dodavanjem više ili manje smrznute ili sveže lubenice.

PRSTENOVI OD JABUKA SA KARAMELOM

Za 4 porcije

Zabavna i laka ideja za opuštanje u krugu porodice. Dobra ideja za doručak, kako za decu tako i za odrasle. Pokušajte da ujedinite sve „uradi sam" ideje i dozvolite svakome da ih dekoriše po sopstvenom izboru!

• **Sastojci**: Sok od 1 limuna, 3 crvene jabuke, 1 šolja urmi bez koštica, 2,5 cm štapića vanile (po izboru), ½ šolje vode.

• **Sastojci po izboru**: 1 šolja malina, ½ šolje suvog grožđa, ¼ šolje suvih dudinja, ¼ šolje seckanog kokosa, 2 supene kašike sirovog meda.

• **Priprema**: Napunite veliku posudu hladnom vodom i dodajte pola soka od limuna. Jabuke pažljivo isecite na kriške debljine oko 6 mm. Uzmite poklopac flaše ili slično da biste izvadili središnji deo svake kriške. Stavite ih odmah u vodu s limunom da ne bi potamneli. Izblendirajte urme, vanilu i ½ šolje vode i ostatak soka od limuna da biste dobili gustinu karamela. Izvadite krugove jabuke iz vode. Namažite karamelom vrh svakog kruga jabuke, dodajte neki sastojak po izboru i uživajte.

Savet: Ako su urme koje koristite suve, potopite ih u mlaku vodu nekoliko minuta pre blendiranja.

MINI MAFINI OD DIVLJE BOROVNICE

Za 16 mafina

Ove mafine veličine zalogaja vadimo iz rerne kao tople, vazdušaste i spremne za doručak ili ih možemo jesti kasnije tokom dana. Izvanredan su dodatak svakom spakovanom ručku ili kao popodnevna grickalica. Testo se meša u blenderu i brzo je gotovo, što ih čini brzom i lakom opcijom kad god ih poželimo.

• **Sastojci:** ¼ šolje belog semena čije, 1 šolja izgnječene banane, ½ šolje ovsenog brašna bez glutena, ½ čajne kašike sode bikarbone, ¼ čajne kašike morske soli, ¼ šolje javorovog sirupa, 1 supena kašika soka od limuna, ½ šolje smrznute divlje borovnice.

• **Priprema:** Prethodno zagrejte rernu na 190 stepeni. Stavite belo seme čije u blender i mešajte dok se ne usitni u fini prah. Dodajte izgnječenu bananu, ovseno brašno, sodu bikarbonu, morsku so, javorov sirup i sok od limuna u blender i mešajte dok ne dobijete testo. Stavite testo u činiju i umešajte smrznute divlje borovnice. Uzmite posudu za mafine sa 16 modli i u svaku stavite po jednu dobru supenu kašiku testa. Stavite posudu u rernu i pecite oko 20 minuta, dok mafini ne postanu zlatno – smeđi. Kada ih probodete čačkalicom i izvadite je čistu, izvadite mafine iz rerne i ostavite ih da se prohlade pre jela. Nastaviće da očvršćavaju kako se hlade.

• **Savet:** Koristite sodu bikarbonu bez aluminijuma, možete je naći na internetu, u prodavnicama zdrave ili prirodne hrane.

KIŠ SA LEBLEBIJAMA

Za 4 do 12 porcija

Ovo jelo je prenosivo i lako se čuva u frižideru. Pokušajte da ga pripremite u nedelju i grickate preko cele nedelje kao lak doručak ili varijantu ručka. Čarobnog je ukusa, koji možete i poboljšati sosom od paradajza, kao što je Ratatui sos od paradajza (recept na strani 400).

• **Sastojci:** 2 šolje malih cvetića brokolija, 2 šolje polovina višnje ili patuljastog paradajza, 2 šolje crnog luka u kockicama, 8 čena belog luka, 2 šolje vode, 3 šolje brašna od leblebija, 4 supene kašike soka od limuna, 1 čajna kašika sezonskog začina, 2 čajne kašike morske soli.

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 200 stepeni. Raširite brokoli, paradajz, crni i beli luk po papiru za pečenje i pecite 15–20 minuta, dok ne postanu meki.

Očistite pečeni beli luk (pazite da ne opečete prste) i stavite ih u blender sa vodom, brašnom od leblebija, sokom od limuna, sezonskim začinima i morsku so i mešajte do gustine glatkog testa. Stavite testo u veliku posudu za mešenje i dodajte pečeno povrće. Ovu mešavinu razvijte na papir za pečenje. Takođe, testo možete podeliti u standardnu posudu za 12 mafina, u koju možete, takođe, da stavite papir za pečenje. Pecite 30–35 minuta, otvorite rernu do pola da bi izašla para. Pita je gotova ako je dobila tamnu boju na vrhu ili kada čačkalicu izvadite čistu. Izvadite iz rerne, ostavite da se ohladi, pa servirajte.

• **Savet**: Lako se zamrzava, pa možete napraviti dve, jednu ostaviti da bude pri ruci u bilo koje vreme. Izvadite iz papira za pečenje pre zamrzavanja.

RUČAK

SPASONOSNA SALATA ZA JETRU

Za 1 do 2 porcije

Ove dve varijante salate prepune su zdravih sastojaka za vašu jetru. Odlične su kada želite lakši obrok, savršen su dodatak pripremljenim jelima, kao što je bareno povrće iz *Spašavanje jetre 3: 6: 9*. Možete svaku salatu prilagoditi sebi uz bilo koju hranu koja je zdrava za jetru iz prethodnog poglavlja. Ako probate bezmasni *vinegret* preliv od pomorandže, sigurno će postati oslonac vaše kuhinje. Ukusna i slatka, salata zadovoljava svaki ukus.

VARIJANTA A

• **Sastojci**: 3 šolje sečenog paradajza, 1 iseckani krastavac, 1 veza celera, 1 šolja isečenog peršuna (po želji), ½ šolje isečenog korijandera (po želji), ½ šolje iseckanog mladog luka, 8 šolja bilo koje vrste zeleniša (spanać, zelena salata itd.), sok od 1 limuna, limete ili pomorandže

VARIJANTA B

• **Sastojci**: 2 šolje tanko isečenog crvenog kupusa, 1 šolja iseckane šargarepe na kockice, 1 šolja iseckanog asparagusa, 1 šolja seckanih rotkvica, 2 šolje seckanih jabuka, ½ šolje peršuna, 8 šolja bilo koje vrste zeleniša (spanać, zelena salata itd.), sok od 1 limuna, limete ili pomorandže

VINEGRET PRELIV PO ŽELJI

• **Sastojci**: 1 šolja soka od pomorandže, 1 češanj belog luka, 1 supena kašika sirovog meda, ¼ šolje vode, 1/8 čajne kašike morske soli (po želji), 1/8 čajne kašike aleve paprike (po želji)

• **Priprema**: Stavite biljke za salatu i zeleniš po izboru u činiju i izmešajte kako biste dobili bazu salate. Pospite svež sok limuna, limete ili pomorandže da biste začinili bazu. Takođe, ovu salatu možete napraviti tako što ćete sve sastojke staviti u blender i mešati do željene gustine. Ubacite vašu salatu u sok od limuna ili pomorandže i dobro promešajte. Ako salatu delite sa nekim ili želite da je zadržite za kasnije, koristite dve posude.

KNEDLE OD ŽUTOG KARIJA NA DVA NAČINA

Za 2 porcije

U ovo vreme, najbolji recepti su oni koji se mogu prilagoditi svačijim potrebama. Knedle od karija mogu se jesti sirove ili kuvane, bez dodavanja bezmasnog ili kokosovog mleka, kako god odlučite da ih pripremite, one su lake i ukusne. Idealna je varijanta ako morate da žonglirate s pripremom hrane za druge.

• **Sastojci:** 2 očišćene tikvice, 1 šargarepa, 1 fino iseckana crvena paprika, ¼ tanko isečenog crvenog luka, 3 šolje knedli od morskih algi, 1 ½ šolja kokosovog mleka (po izboru), ½ čajne kašike morske soli (po izboru), 1 limun, 1 šolja bosiljka, ¼ šolje peršuna

SOS OD ŽUTOG KARIJA

• **Sastojci:** 3 šolje isečenih tikvica, 4 urme bez koštice, 1 čen belog luka, ½ šolje lišća peršuna, 2 supene kašike soka od limuna, 2 supene kašike aminosa od kokosa (po želji, vidi savet), ½ supene kašike zrele, mlevene halapenjo paprike, ½ šolje praha od karija.

• **Priprema:** Koristeći adekvatnu spravu pretvorite tikvice i šargarepe u knedle. Stavite ih u veliku činiju scrvenom paprikom, lukom i knedlama od morskih algi. Pripremite žuti sos od karija mešajući sve sastojke sosa dok ne bude gladak i mlak. Za sirove knedle od karija, prelijte žuti sos od karija preko pripremljenog povrća i knedli od morske trave i dobro promešajte da se sjedine. Za kuvane knedle od karija, kombinujte žuti sos od karija, prirpemljeno povrće i knedle od morskih algi, mleko kokosa i morsku so u veliku posudu. Kuvajte na tihoj vatri 10 do 15 minuta, dok knedle od povrća ne omekšaju i dobro se sjedine. Servirajte knedle od žutog karija s bosiljkom i peršunom, prelijte ih sokom od limuna.

• **Savet**: Aminos od kokosa je dostupan peko interneta ili u prodavnicama prirodne hrane. Ako vam je lakše, zamenite ih sa 1/3 šolje morske trave ili ¼ čajne kašike morske soli.

SLATKI KROMPIR I SALATA OD CRNOG PASULJA ZAČINJEN LIMUNOM VINEGRET

Za 2 do 4 porcije

Ova salata puna je začina iz peršuna, limuna i, moguće, halapenja. Laka je za čuvanje u frižideru, pa napravite duplu meru i uživajte u njoj preko cele nedelje. U nju možete dodati zelenu salatu ili je umotati u tortilje bez glutena i kukuruza.

• **Sastojci**: 2 slatka krompira iseckana na kockice, 6 čena belog luka, ½ iseckanog crnog luka, 1 iseckana crvena paprika, 2 šolje kuvanog crnog pasulja, ¼ šolje peršuna, 8 šolja zeleniša (po želji), so po ukusu.

• **Priprema**: Zagrejte rernu na 220 stepeni. Raširite sladak krompir i beli luk na papir za pečenje i posudu stavite u rernu. Pecite krompir ibeli luk 20–30 minuta, dok krompir ne omekša. Očistite i iseckajte beli luk (pazite da ne opečete prste). Stavite pečeni krompir, crni luk, crvenu papriku, usitnjeni pečeni beli luk i crni pasulj u posudu za mešanje i mešajte dok se ne sjedini. Da biste napravili *vinegret*, stavite sve sastojke za preliv u blender i mešajte dok ne postane gladak i tanak sos. Ova salata se može jesti topla ili hladna. Pre serviranja, umešajte smesu od slatkog krompira i crnog pasulja u *vinegret*. Servirajte garnirano iskidanim peršunom preko zeleniša. Ako želite, dodajte još prstohvat morske soli radi ukusa.

• **Savet**: Najbolje prijaju mali zalogaji, dok ne odredimo koliko je halapenjo ljut. Za jači ukus, dodajte veći komad halapenja. Za blaži ukus, uzmite manji komad halapenja i izvadite mu seme koje sadrži najveći deo ljutine. Ako ne možete da nađete zreo, crveni halapenjo, zamenite ga drugom vrstom zrele ljute paprike.

PEČENI FALAFEL SA TAHINI SOSOM OD MENTE

Za 2 do 4 porcije

Ovaj recept učiniće zadovoljnima i najveće ljubitelje jela. Mek, pečeni falafel umotan je u zelenu salatu i filovan povrćem svih boja, umočen u različite ukuse tahini sosa od nane. Ako vam se nana ne dopada, slobodno je zamenite bilo kojom svežom biljkom koja vam se sviđa–bosiljak, peršun itd.

Sastojci: 3 šolje kuvanih leblebija, 1 šolja krupno sečenog crnog luka, 4 čena belog luka, ½šolje peršuna, ½ šolje korijandera, ½ čajne kašike morske soli, 2 čajne kašike kima, 2 glavice zelene salate (po želji, vidi savet).

Preliv po izboru: ½ isečenog krastavca, ½ šolje polovina višanja ili patuljastog paradajza, ½ šolje sečenog crvenog kupusa, ½ šočje sečene šargarepe

Tahini sos od nane: 1 šolja suvih tikvica, ½ šolje urmi bez koštica, 2 čena belog luka, 2 supene kašike tahinija, 2 supene kašike soka od limuna, 2 supene kašike sveže mirodije, 2 supene kašike sveže nane, ½ čajne kašike morske soli i ½ šolje vode

Priprema: Zagrejte rernu na 190 stepeni. Stavite polovinu leblebija na dno posude. Zatim dodajte crni i beli luk, peršun, korijander i morsku so. Na vrh stavite ostatak leblebija. Dobro protresite sve sastojke u seckalici za hranu dok se ne sjedine. Stavite papir za pečenje u dve posude. Koristeći supenu kašiku kao meru, uzmite i oblikujte u loptice i stavite ih odvojeno jednu od druge. Potapkajte ih odozgo, da poprime oblik falafela. Pecite falafele 35-40 minuta, dok po vrhu ne postanu tamnosmeđi, spolja tvrdi, a meki iznutra. Da biste napravili tahini sos od nane, pomešajte sve sastojke dok se ne sjedine. Servirajte falafel preko zelene salate ili svaki posebno i pospite ih povrćem i sosom od nane.

Savet: Po vašem izboru, možete ga servirati u tortilji bez glutena i kukuruza. Ako želite da bude bez masti, izbegnite sos i pokušajte da uz falafel dodate preliv *vinegret* sa strane 388.

ČORBA OD BUNDEVE

Za 2 do 4 porcije

Kremasta i topla, ova čorba liči na zagrljaj iz činije. Bogata je ukusom kaboče, lepo se slaže s toplinom belog i crnog luka i karija. Sjajna je da se pripremi i zamrzne, tako da možete imati momentalno zadovoljstvo pri ruci kad god vam je potrebno.

Sastojci: 1 srednja kaboča bundeva (vidi savete), 3 šolje bujona od povrća (vidi savete), 1 šolja seckanog crnog luka, 4 isitnjena čena belog luka, 1 čajna kašika karija u prahu, ½ kašike morske soli, sok od pola limuna, ¼ šolje pahuljica crvene paprike (po želji).

Priprema: Stavite veliku posudu vode da provri, potopite celu bundevu. Kuvajte je 10 minuta, okrećući je gore-dole. Pažljivo je izvadite i ostavite da se ohladi. Kada dovoljno ohladi, oljuštite je, prepolovite i uklonite seme. Isecite je na kocke u četiri gomile. Stavite kocke u posudu zajedno s bujonom od povrća, crnim i belim lukom, prahom karija, morskom soli i sokom od limuna. Stavite bujon da provri i onda ga smanjite da krčka i promešajte

povremeno. Neka krčka 15–20 minuta, dok bundeva ne omekša i bude dovoljno kuvana. Prespite sadržaj u blender i mešajte dok ne postane kremasto, dopuštajući pari da izađe na vrh blendera. Servirajte toplo.Ako želite, možete ih posuti pahuljicama crvene paprike.

Savet: Napravite sopstveni bujon koristeći recept sa strane 368. Možete naći biljni bujon s manje natrijuma u prodavnici (uverite se da ne sadrži ulje kanole, limunske kiseline, prirodne ukuse) ili zamenite bujon vodom. Ako vam je ova bundeva nedostupna, pokušajte da je zamenite drugom ili čak slatkim krompirom. Biće vam potrebno oko 6 šolja u svakom slučaju.

VEČERA

TAKOSI SA SOČIVOM

Za 3 porcije

Ko ne voli takose?! Nadev od sočiva za ove takose od rimske zelene salate možete jesti topao ili hladan. Ako ste u potrazi za nečim izdašnijim, probajte bezglutenske tortilje bez kukuruza. Za pojačan ukus, ovaj recept bi se odlično slagao uz pikantan *vinegret* od limete sa strane 388, ili čak tahini sos od mente sa strane 390.

• **Sastojci:** 1 šolja seckanog crnog luka, ½ šolje biljnog bujona (pogledajte savete), 1 šolja seckanih pečuraka, 4 iseckana čena belog luka, 3 šolje kuvanog sočiva (pogledajte savete), ½ kafene kašičice čilija u prahu, 1 kafena kašičica kumina, ½ kafene kašičice aleve paprike, ½ kafene kašičice blago zaljućenog paradajz sosa, ¼ kafene kašičice meda ili javorovog sirupa (po želji), ½ kafene kašičice morske soli, ¼ kafene kašičice kajenske paprike (po želji), 2 glavice rimske zelene salate ili puterice.

• **Prilozi po želji:** 1 šolja seckanog čeri ili grapola paradajza, 1 seckani avokado, ½ šolje seckanog korijandera, ½ šolje seckanih rotkvica, ½ šolje rendanog ljubičastog kupusa, ½ šolje rendanih šargarepa, 3 polovine limete, 1 zrela halapenjo papričica (tanko seckana).

• **Priprema:** Kratko propržiti crni luk s dve supene kašike biljnog bujona na srednje jakoj vatri, otprilike pet minuta, dok ne omekša. Nastavite da dodajete biljni bujon kašiku po kašiku da biste sprečili lepljenje za tiganj. Dodajte pečurke, beli luk, sočivo, začin za piletinu, kumin, alevu papriku, blago ljuti paradajz sos i morsku sos u tiganj u kome pržite crni luk. Ako želite pikantnost, dodajte i kajensku papriku. Nastavite da kuvate na srednje jakoj vatri još pet minuta ili sve dok pečurke ne omekšaju i ne budu gotove u sredini.

Servirajte nadev od sočiva u listovima zelene salate kao takose i garnirajte ga odozgo.

• **Saveti:** Bujon za spasavanje jetre koji se nalazi na strani 368 može biti korišćen i u ovom receptu, možete koristiti i kupovni. Kao i u prethodnom receptu, potrudite se da se u obroku ne nađu ulje repice, citrična kiselina, prirodni pojačivači ukusa ili neki od prikrivenih aditiva. Takođe, možete koristiti i vodu ako ne možete pronaći biljni bujon. Braon ili zeleno sočivo je najbolje za spremanje ovog jela. Pripremite jednu šolju sušenog sočiva u skladu sa uputstvima na pakovanju.

SUŠI OD KARFIOLA SA SOSOM OD TAJLANDSKOG ČILIJA

Za 2 porcije

Ovo jelo možete pripremiti koristeći sirov ili skuvan pirinač od karfiola. Iako vam se možda na prvi pogled ne svida ideja da sami pravite suši rolnice, proces je iznenađujuće lak. Ne moraju izgledati savršeno da bi imale savršen ukus. Opcije i ideje za nadev suši rolnica su nebrojene. Pokušajte da ubacite i sveže biljke, poput mente, bosiljka i korijandera da biste napravili svež obrt, ili se okrenite biljkama za izlečenje jetre poput rotkvica, špargli ili prokelja. Možete čak dodati i kuvano povrće kao što je slatki krompir ili neku vrstu bundeve.

• **Sastojci:** ½ karfiola, 6 pečenih listića nori algi.

• **Prilozi po želji:** 1 tanko sečeni krastavac, 1 tanko sečena šargarepa, 1 tanko sečena crvena babura, 1 šolja tanko sečenog ljubičastog kupusa, 1 tanko sečeni avokado, ½ šolje vode

SOS OD TAJLANDSKOG ČILIJA

• **Sastojci:** 1 šolja čeri ili grapola paradajza, 1 šolja hladne vode ili sveže iscedenog soka od narandže, ¼ šolje sušenog paradajza, 1 čen belog luka, 2 supene kašike soka od limuna, 2 supene kašike meda, ¼ kafene kašičice aleve paprike, 1 supena kašika seckane tajlandske čili papričice ili halapenjo papričice

• **Priprema:** Isecite karfiol na cvetiće (trebalo bi da ispadne ukupno šest šolja cvetića). Stavite cvetiće u blender i blendirajte sve dok se ne formira masa nalik pirinču. Sipajte pirinač od karfiola u posudu srednje veličine i ostavite sa strane.

Ako želite da skuvate pirinač od karfiola, stavite izblendirani karfiol u zagrejani tiganj na srednjoj temperaturi i mešajte pet do sedam minuta, dok ne omekša. Nema potrebe da u tiganj sipate vodu ili ulje, jer karfiol sam po sebi treba da ostane sočan i da se ne lepi. Kada pirinač od karfiola omekša, sipajte ga u posudu srednje veličine da se ohladi. Stavite jedan listić nori algi na dasku za sečenje. Zahvatite kašikom oko ¾ šolje pirinča od karfiola i stavite ga na kraj nori listića bliži vama, te ga razmažite pokrivajući donju polovinu listića. Aranžirajte izabranim povrćem središnji deo pirinča od karfiola. Pažljivo podignite listić nori alge sa donje polovine bliže vama i lagano zamotavajte ka vrhu. Pre nego što zamotate rolnicu, umočite prst u vodu ili sok od narandže i pređite preko gornjeg dela listića. Ovo će pomoći da se listić zalepi kada ga budete preklopili. Koristeći oštar nož, isecite svaku rolnicu na jednake delove.

Da biste napravili tajlandski čili sos, izblendirajte svež paradajz, vodu, sušeni paradajz, beli luk, limunov sok, med i alevu papriku zajedno, uz jednu supenu kašiku seckane tajlandske čili papričice ili halapenjo papričice, u zavisnosti od toga koliku pikantnost želite da postignete.

RATATUJ

Za 4 porcije

Ratatuj je jedan od recepata bogatih hranljivim materijama. U kasno leto, treba smisliti šta da se uradi s preostalom gomilom tikvica, bundeva, patlidžana i paradajza kojih je prepuna bašta. Ovaj recept predstavlja utešni i rustični obrok napravljen od letnjeg povrća, a u kome se uživa i na jesen. Probajte da napravite svoje varijacije ratatuja koristeći i sezonske namirnice.

• **Sastojci:** 1 velika tikvica, 1 velika žuta bundeva, 1 patlidžan, 1 crvena babura, 4 šolje kuvane kinoe (po želji)

SOS OD PARADAJZA

• **Sastojci:** 4 krupnije sečena paradajza, 1 krupnije sečen crni luk, 4 sitnije seckana čena belog luka, 2 supene kašike sosa od paradajza (pogledajte savete), ½ kafene kašičie morske soli, ½ kafene kašičice sušenog bosiljka, ½ kafene kašičice začina za piletinu, 1/8 kafene kašičice karija u prahu.

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 190 stepeni. Tanko isecite tikvicu, bundevu, patlidžan i crvenu baburu na kružiće. Ostavite ih sa strane.

Da biste napravili sos od paradajza, ubacite sve sastojke u tiganj prethodno zagrejan na jakoj vatri. Mešajte ravnomerno dva do tri minuta dok paradajz ne pusti sokove. Smanjite vatru i nastavite povremeno da mešate još petnaest do dvadeset minuta, sve dok paradajz ne počne da se raspada. Uzmite pire od paradajza i blendirajte ga sve dok se ne formira sos sa komadićima paradajza. Takođe, možete koristiti i štapni blender u ovom slučaju, tek kasnije otvoriti poklopac i ostaviti da izade sva para.

Sipajte šolju sosa od paradajza na dno posude za pečenje i razmažite ga po njoj. Poređajte seckanu tikvicu, žutu bundevu, patlidžan i crvenu baburu. Pokrijte posudu za pečenje papirom za pečenje i stavite je u rernu na četrdeset pet minuta do sat vremena, sve dok povrće ne omekša.

Servirajte ratatuj i prelijte ga preostalim sosom od paradajza, a preko pospite i kinou (ako želite).

• **Saveti:** Ovaj sos od paradajza možete lako zamrznuti i koristiti porcije kad god želite. Ukoliko koristite sos od paradajza kupljen u prodavnici, obavezno proverite da li u sebi sadrži citričnu kiselinu.

Za još ukusniju verziju, krupnije iseckajte tikvicu, žutu bundevu, patlidžan i crvenu baburu, ubacite ih u sos od paradajza i pecite sve zajedno u posudi četrdeset minuta do sat vremena, sve dok povrće ne omekša.

PALAČINKE OD KROMPIRA SA SALATOM OD KRASTAVCA I ROTKVICA

Za 2 porcije

Ove palačinke od krompira izlaze iz rerne veoma hrskave i ukusne, a tada se prelivaju laganom i osvežavajućom salatom od krastavca i rotkvice. Slobodno pokušajte i s drugim prilozima uz palačinke. Ako imate gladnu decu kod kuće, možda bi htela da probaju palačinke od krompira uz pire od avokada ili crnog pasulja.

• **Sastojci:** 2 velika crvena krompira (oljuštena i izrendana), 1 supena kašika aru praha, ½ kafene kašičice morske soli (podeljene), 1 tanko sečen krastavac, 6 tanko sečenih rotkvica, 2 kafene kašičice sirovog meda, 1 supena kašika limunvog soka, 1 supena kašika sitno seckane mirođije, ¼ šolje seckanog vlašca, ¼ šolje seckanih crvenih paprika (po želji) .

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 220 stepeni.U posudu ubacite krompire, aru prah i četvrtinu kafene kašičice morske soli i mešajte da biste sjedinili sastojke. Dva pleha za pečenje obložite papirom za pečenje. Stavite krompir na četvrtinu pleha i rasporedite ga u krugove od otprilike sedam centimetara u prečniku, koristeći svoje šake ili modlu za kolače da biste oblikovali. Pritiskajte ih sve dok ne postanu tanki oko pola milimetra. Pecite palačinke od krompira dvadeset minuta. Izvadite ih iz rerne i pažljivo okrenite tako što ćete podići papir za pečenje i sve okrenuti istovremeno. Ako je potrebno, pažljivo sastružite i odlepite one palačinke koje su se zalepile i ostavite ih u rerni još pet minuta.

Dok se palačinke od krompira peku, napravite salatu od krastavca i rotkvica tako što ćete sjediniti iseckani krastavac i rotkvice sa medom, limunovim sokom, mirođijom, vlašcem, preostalom jednom četvrtinom kafene kašičice morske soli i crvenu papriku, pažljivo mešajući.

Servirajte palačinke od krompira dok su još tople uz salatu od krastavca i rotkvica.

ZAPEČENA PASTA SA POVRĆEM

Za 2 do 4 porcije

Ovo raznobojno jelo sa pastom sadrži i mekano zapečeno povrće sjedinjeno sa sosom od paradajza koji celo jelo čini veoma sočnim i prepunim različitih ukusa. Odlična je opcija za posluženje kada se okupljate sa porodicom ili prijateljima, pa čak i onima koji ne jedu iste namirnice kao vi. Ako poslužujete druge, slobodno dodajte i malo maslinovog ulja u njihove tanjire pre serviranja – i ništa im neće faliti!

• **Sastojci:** 3 šolje čeri ili grapola paradajza, 1 šolja seckanog crvenog luka, 1 šolja seckanih tikvica, 1 šolja seckanih šargarepa, 1 šolja seckanih špargla, 10 neoljuštenih češnjeva belog luka, ½ kafene kašičice soka od limuna, ¼ kafene kašičice morske soli, ¼ kafene kašičice aleve paprike (po želji), 360 g bezglutenske paste (pogledajte Savete), 4 šolje rukole (po želji); dodati morsku so, dulse alge i/ili crni biber za bolji ukus

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 200 stepeni . Stavite paradajz, crveni luk, tikvice, šargarepu, špargle i beli luk na dva pleha za pečenje prekrivenih papirom za pečenje i pecite povrće petnaest do dvadeset minuta, dok ne omekša.Oljuštite češnjeve belog luka (pazite da se ne opečete) i četiri komada stavite u blender zajedno sa jednom šoljom pečenog paradajza, limunovog soka, morske soli i aleve paprike, ako želite. Izblendirajte sastojke sve dok se ne formira lagan i gladak sos od paradajza.

Pripremite 360 gr bezglutenske paste u skladu sa uputstvima na pakovanju. Ocedite pastu i sipajte je u posudu. Ubacite pastu u paradajz sos. Trebalo bi da ga bude taman dovoljno da prekrije pastu. Dodajte preostali pečeni paradajz, crveni luk, tikvice, špargle i češnjeve belog luka. Lagano promešajte da biste ih sjedinili.

Servirajte pastu preko listića rukole ako želite i dodajte još malo morske soli, dulse algi i/ili crnog bibera za bolji ukus.

• **Saveti:** Potražite bezglutensku pastu napravljenu od pirinča, kinoe, pasulja ili sočiva., probajte da izbegnete onu koja sadrži kukuruz. Ova pasta prelivena je manjom količinom sosa od paradajza za bolji ukus, ako želite veću količinu sosa preko nje, pokušajte da iskombinujete ovaj recept s receptom za paradajz sos za pripremu ratatuja na stani 400.

UŽINA I GRICKALICE

ČIPS OD JABUKA SA PIKANTNIM SOSOM OD MANGA

Za 2 porcije

Čips i sos jesu klasična hrana za grickanje, a u ovoj verziji, voćni čips i preukusni sos od manga predstavljaju jedinstven obrt u odnosu na original. Ovaj recept sadrži i uputstva kako da napravite pečeni čips od jabuke ili sirovi dehidrirani čips od ananasa. Oba su neverovatno ukusna.

• **Sastojci:** 4 crvene jabuke ili 1 ananas, 2 šolje seckanog manga, ½ šolje seckane crvene babure, ¼ šolje seckanog crvenog luka, ¼ šolje fino seckango korijandera, ¼ šolje fino seckanog bosiljka, 2 supene kašike soka od limete, 1 sitno iseckan češanj belog luka, ½ kafene kašičice čilija u prahu, ½ supene kašike sitno seckane zrele halapenjo papričice (po želji)

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 90 stepeni. Tanko isecite jabuke na kružiće debljine ne veće od pola milimetra i poredajte parčiće na dva pleha prekrivena papirom za pečenje. Pecite kriške jabuka dva sata i zatim ih izvadite iz rerne. Čips od jabuke će postajati sve hrskaviji kako se bude hladio. Da biste napravili sirovi čips od ananasa, isecite ananas na kružiće debljine ne veće od pola milimetra i poređajte ih na dva pleha za dehidraciju. (Ne zaboravite: koristite slađi deo ananasa – donju polovinu – ako imate osetljiv stomak.) Dehidrirajte ananas na 40 stepeni, otprilike šesnaest sati. Vreme koje je potrebno zavisiće od toga koliko je tanko isečen ananas i koliko je vlažno okruženje.

Da biste napravili sos, u posudu srednje veličine ubacite mango, crvenu baburu, crveni luk, korijander, bosiljak, sok od limete, češanj belog luka, čili u prahu i dobro promešajte. Ako želite da postignete pikantan ukus, dodajte alevu papriku ili halapenjo papričicu. Servirajte sos pored čipsa od jabuka ili ananasa i uživajte.

SOS OD JABUKA ZA SPAŠAVANJE JETRE

Za 1 porciju

Ne dajte da vas zavara jednostavnost ovog recepta – sos od jabuka jedna je od namirnica koja obnavlja i revitalizuje vaše ćelije jetre. On je njen pravi spasilac. Osim toga, sladak je, izvrstan i lak za pripremu u bilo koje doba dana.

• **Sastojci:** 1 do 2 iseckane crvene jabuke, 1 do 4 urme bez koštica (po želji), 1 veza iseckanog celera (po želji), ¼ kafene kašičice cimeta (po želji)

• **Priprema:** Izblendirajte seckane crvene jabuke i druge sastojke po želji u blenderu ili sokovniku, sve dok ne dobijete lagan i ravan sos od jabuka. Servirajte ga i uživajte u njemu odmah ili iscedite malo svežeg limunovog soka preko, pa dobro zatvorite posudu i sačuvajte za kasnije.

ZAPEČENI PROKELJ S JAVOROVIM SIRUPOM

Za 4 porcije

Prokelj je jedna veoma atraktivna namirnica. Sladak je i pikantan i bogat ukusima. Ako ne volite pikantnu hranu, slobodno izostavite začine da biste napravili slatko – slanu poslasticu koja će učiniti da se svi vrate po još.

• **Sastojci:** 1 kg prokelja, 2 supene kašike limunovog soka, 3 supene kašike javorovog sirupa, 1 češanj belog luka, ¼ kafene kašičice kajenske paprike, ¼ kafene kašičice aleve paprike, ¼ kafene kašičice paprike u prahu, ½ kafene kašičice morske soli (podeljene)

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 230 stepeni. Pripremite prokelj odstranjujući drškice i seckajući vertikalno na polovine. Od toga bi trebalo da ispadnu šest šolja prepolovljenog prokelja.U blender sipajte limunov sok, javorov sirup, češanj belog luka, kajensku papriku, papriku u prahu, alevu papriku i četvrtinu kafene kašičice morske soli, sve dok se ne formira marinada. Uzmite veliku posudu, prespite marinadu i unutra ubacite i prokelj. Stavite prokelj okrenut nadole na dva pleha prekrivena papirom za pečenje. Obavezno sačuvajte preostalu marinadu u posudi. Pecite prokelj petnaest do dvadeset minuta, sve dok ne počne da poprima zlatnu boju. Za dodatnu hrskavost, pržite ih oko jednog minuta pre nego što ih stavite u rernu. Vratite prokelj u posudu i stavite u preostalu marinadu. Dodajte preostalu četvrtinu kafene kašičice morske soli preko i odmah servirajte da biste postigli najbolji rezultat.

• **Savet:** Ne preskačite korak u kom odlažete marinadu sa strane. Vraćanje prokelja u marinadu nakon pečenja čini da upije još ukusa i postane još hrskaviji.

BRUSKETI OD KROMPIRA

Za 4 porcije

Niko neće želeti da propusti krostine uz ove ukusne ručno pravljenje bruskete od krompira. Što je vaš paradajz sočniji i ukusniji, to će ovaj recept biti uspešniji i čudesniji. Seckan zajedno s belim lukom, bosiljkom i morskom solju, paradajz će pucati od ukusa unutar svoje meke unutrašnjosti.

• **Sastojci:** 2 velika ili 4 mala crvena krompira, 2 šolje seckanog čeri ili grapola paradajza, 2 češnja sitno seckanog belog luka, 5 svežih sitno seckanih listova bosiljka, ¼ kafene kašičice morske soli, ½ isceđenog limuna, 1 kafena kašičica meda (po želji); dodati morsku so, dulse alge i/ili crni biber za bolji ukus

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 220 stepeni. Poređajte kriške krompira po dužini ovalnog oblika (debljine oko pola milimetra) i stavite ih na pleh prekriven papirom za pečenje. Pecite krompir dvadeset pet do trideset minuta, dok ne počne da poprima zlatnu boju. Umutite limunov sok, morsku so, beli luk i med (po želji) u maloj činiji. Dodaje seckani paradajz i promešajte da biste sjedinili masu. Aranžirajte pečene kriške krompira na tanjir za serviranje i preko stavite seckani paradajz i bosiljak. Na svaku krišku brusketa dodajte još malo soli, dulse alge i/ili crni biber za bolji ukus.

DESERTI

SORBE OD BRESKVE SA ĐUMBIROM

Za 4 porcije

Ovaj sorbe može se pripremati preko cele godine sa smrznutim breskvama iz prodavnice ili od breskvi koje ste sami zamrznuli krajem leta. Šećer iz breskvi se perfektno slaže sa živošću đumbira i oštrinom soka od limuna *Mejer*. Ako vam ovaj limun nije dostupan, zamenite ga običnim sokom od limuna i dodajte med, dok ne postignete željeni ukus.

• **Sastojci:** 1 palac očišćenog đumbira, 4 šolje smrznutih kriški breskve, 1 supena kašika soka od limuna, 1 supena kašika sirovog meda (vidi savet) i ½ šolje vode.

• **Priprema:** Stavite đumbir u seckalicu za hranu i seckajte dok se ne usitni. Dodajte smrznute breskve, sok od limuna i med u seckalicu i mešajte dok se lepo ne sjedini. Polako stavite u vodu, uzmite samo onoliko koliko je potrebno da plutaju. Pomaže da isključite i sastružetezidove seckalice. Sorbe je gotov kada je gladak, s formiranom teksturom. Ukoliko želite čvršću konzistenciju, prebacite sorbe u posudu i zamrznite 3 do 4 sata pre serviranja.

• **Savet:** Ako koristite smrznute breskve iz prodavnice, uverite se da nemaju limunsku kiselinu. Ako želite da bude veoma slatko, slobodno povećajte količinu meda dok ukus ne bude baš onakav kakav želite.

HRANLJIVE PEČENE BANANE

Za 3 porcije

Može vam biti teško da pronadete recepte zdravih, bezmasnih deserata, koji su apsolutno zadovoljavajući i bogati. Dobro, više nam i ne treba. Ovaj recept je isto tako dekadentan kao i originalni, samo što je prepun najboljih sastojaka za vaše telo i dušu. Uživajte u njemu, servirajte ga sa sladoledom. Drugim rečima, oboriće vas s nogu.

• **Sastojci:** 3 banane, 2 ½ supene kašike javorovog sirupa odvojeno, ½ čajne kašike cimeta, 2 čajne kašike javorovog šećera i 1/8 čajne kašike morske soli (po želji).

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 220 stepeni. Prepolovite bananu po dužini i poređajte ih na posudu za pečenje, koristeći papir za pečenje. U malu

posudu umešajte ½ čajne kašike javorovog sirupa s cimetom, javorov šećer i morsku so dok se lepo ne sjedine. Nanesite preostale dve kašike javorovog sirupa na obe strane banana. Nanesite smesu cimeta jednako po bananama i pecite ih u rerni 15 do 18 minuta, dok ne omekšaju i ne dobiju tamniju boju. Izvadite ih iz rerne i servirajte uzduž sa sladoledom.

FINI KREM OD BANANA

Za 3 porcije

• **Sastojci:** 3 smrznute banane, 2 supene kašike tople vode.

• **Prirpema:** Iskidajte banane i stavite ih u seckalicu za hranu. Iseckajte ih, dodajući toplu vodu supenom kašikom, da bi se izbeglo prianjanje. Isključite kada su banane dostigle kremastu gustinu. Uživajte odmah ili ih stavite u zamrzivač da odstoje 2 do 3 sata.

ZAPEČENE RUŽICE OD JABUKA

Za 4 porcije

Pečene ruže od jabuke su kao punjena pita od jabuka bez lepo oblikovanih kupova, u kojoj se uživa pravo iz rerne. Punjenje je uvek najbolji deo, zar ne?

• **Sastojci:** 4 crvene jabuke, 4 supene kašike javorovog sirupa odvojeno, 1 supena kašika svežeg soka od limuna, ¾ čajne kašike cimeta odvojeno, 4 supene kašike krema od kokosa (po želji, vidi savete).

• **Priprema:** Zagrejte rernu na 220 stepeni. U veliku posudu stavite zajedno 3 kašike javorovog sirupa, sok od limuna i ½ čajne kašike cimeta, dok se ne sjedine. Pomoću noža tanko isecite jabuke na kriške i stavite ih u javorov sirup da ogreznu. Rasporedite kriške jabuke na 4 male modle. Podelite preostali sirup po vrhovima modli. Završite svaku posipanjem cimeta. Pecite 20 do 25 minuta dok jabuke ne omekšaju i dobiju svetlobraon boju. Izvadite iz rerne i servirajte sa po kašikom kokosovog krema (po želji).

• **Savet:** Krem od kokosa je debeo sloj punomasnog, organskog kokosovog mleka. Za ukusni nemasni desert s idealnimsastojcima za jetru, uzmite samo pitu od jabuka bez krema na vrhu. Slobodno dodajte kokosov krem kada tražite nešto veoma ukusno ili kada želite da ga podelite sa drugima.

Poglavlje XL

Meditacije za spašavanje jetre

Kada se radi o jetri i preduzimanjem mera u njenu korist, i ono malo što uradimo može imati velike posledice. U situacijama kada vam je potrebna pažnja drugog ljudskog bića, sve što vam treba da nastavite dalje jeste da vas po leđima potapše prijatelj, kolega, šef, profesor, učitelj, mentor ili neko koga volite – vaš svet se potpuno menja kada vas neko kome se divite prepozna u gomili i posveti vam malo vremena. Petominutna pauza i izlazak na svež vazduh, razbistravanje misli i pronalaženje malo mira – to je još jedna situacija u kojoj vam malo odmora može pružiti ono što želite. Jetra je organ koji u najvećem delu vremenane dobija nimalo pažnje ni brige – mozak dobija svu pažnju – te nekoliko trenutaka koje odvojite samo za jetru i meditacije mogu biti vrlo moćne. Ovo nije nikakva šala. Vaš život se menja onog trenutka kada shvatite koje su potrebe vaše jetre, njene odgovornosti i borbe s kojima se svakodnevno suočava. Kada jednom sve to dopre do vaše svesti, ove meditacije mogu aktivirati proces isceljenja na sasvim novom nivou.

Ako želite, možete slušati muziku tokom meditacija da biste pomogli opuštanju jetre. Sve što smiruje vas, delovaće umirujuće i na vašu jetru. Napetost jetrinog nerva je još jedna od tema kojoj se ne posvećuje nimalo pažnje, a od velikog je značaja. Jedan razlog tome je to što stanje jetre umnogome utiče na varenje. Da biste još više olakšali svojoj jetri, pokušajte da slušate muziku jednom dnevno dok se spremate da jedete. Sve dok muzika opuštajuće deluje na vas, smiriće i vaš digestivni trakt i smanjiti konflikt i napetost u jetri. Takođe, to će pozitivno uticati i na proces varenja, koji će se mnogo lakše odvijati, a sve zajedno veoma povoljno utiče na opšte stanje jetre.

Umesto da vaša jetra ispunjava vaše zahteve i potrebe dvadeset četiri časa dnevno sedam dana u nedelji, ove tehnike postoje da biste vi udovoljili njoj. Meditiranje u korist jetre može biti potpuno neverovatno iskustvo. Vaša jetra ove meditacije smatra veoma važnim i vrednim. Kada ih praktikujete i nekoliko minuta dnevno, jetra dobija pažnju, prepoznavanje, negu i poštovanje za kojim žudi; osim toga, meditacije stabilizuju, uspostavljaju ravnotežu i ojačavaju jetru istovremeno. Kada jetri pružite ono što joj treba, uzvratiće vam mirom, olakšanjem i na kraju – isceljenjem.

UMIRUJUĆA MEDITACIJA U KADI

Napunite kadu vodom optimalne temperature – niti hladnom, niti pretoplom. Sipajte jednu do tri supene kašike morske soli i dve supene kašike morske trave u prahu, te stavite u vodu i jedan prirodni morski sunđer. Udite u kadu, zatvorite oči i zamislite sebe u vrtlogu okeana ili mirnom viru slane vode na nekoj zabačenoj plaži gde se potpuno opuštate. Ako ste avanturista, možete čak i zamisliti sebe unutar svoje jetre, ali to nikako nije obavezno. Morska trava u prahu učiniće vašu kupku morskim okruženjem, udahnuti život vodi i stvoriti tonik koji će jetra prepoznati kao morsku vodu. Dohvatite sunđer, kada se vaša ruka poveže s njim, jetra će odmah shvatiti da potiče iz okeana.

Jetra uvek pokušava da uspostavi ravnotežu unutar organizma. Bije naše bitke umesto nas i štiti nas na sve moguće načine, a ova kupka prekida je u tome i malo relaksira. Iako je svrha meditacije obnavljanje i briga o jetri, ona funkcioniše tako što vaše telo, mozak i duh uvodi u smireno stanje, tako da jetra može nakratko da spusti gard. Meditacija je pauza između vođenja bitki i za vašu jetru i za vas. To je prilika da jetra „iskulira" i kaže: „Uf, nemam trenutno posla, vreme je da se odmorim malo."

Još jedan ključni aspekt kupke je taj što eliminiše negativnost iz celog organizma, uključujući i jetru, i drži vas na visokom nivou budnosti. Dok se kupate u vodi sličnoj onoj u okeanu, uzmite sunđer u ruku i zamislite sebe usred mirnog okeana; na taj način ćete se osloboditi besa i svih negativnosti.

Ovaj mali odmor, koji konačno donosi mir jetri, umnogome doprinosi njenoj dugovečnosti. Takođe, priprema je za proces isceljenja koji planirate i dovodi jetru u stanje prihvatanja svih meditacija koje slede. Čak iako samo jednom mesečno meditirate u kadi (ili na šest meseci), okeanska kupka će vam pomoći da ponovo budete na visini zadatka. Možete ostati u kadi od pet do četrdeset pet minuta, idealno je između dvadeset i trideset. Ovo nije tehnika tokom koje će vam duži boravak u kadi doneti bolje rezultate.

Ako nemate kadu, možete uraditi i mini verziju meditacije uz kupku stopala u trajanju od otprilike dvadeset ili trideset minuta. Napunite veliku posudu ili kutiju toplom vodom, dodajte po kašičicu morske soli i morske trave u prahu, stavite stopala u nju i zamišljajte da se kupate u okeanu. Stavite morski sunđer u kupku i upotrebite ga na stopalima (ili pitajte nekoga da vam pomogne ako ne možete da dohvatite sami) – i načinite finalni korak.

Ako nekim slučajem ne možete da pravite niti kupku, niti kupku za stopala, ne brinite. I dalje možete imati mnogo koristi od drugih vrsta meditacija i održavati jetru mirnom.

OBNAVLJANJE JETRE HODAJUĆOM MEDITACIJOM

Izađite u šetnju i šetajte tempom koji vam odgovara. Dok udišete tokom šetnje, zamislite da uvlačite kiseonik direktno u jetru. Normalno, mi udisanje dovodimo u vezu samo s plućima. Pokušajte sada da posmatrate jetru kao pluća, primate i primate dovoljnu količinu svežeg kiseonika.

Ova vrsta meditacije pospešuje cirkulaciju unutar jetre i pomaže razvoj novih ćelija, tako da se jetra može regenerisati novim ćelijama. To je posebno važno tokom tromesečnog perioda pre svakog trećeg rođendana, kada su ćelije jetre u fazi obnavljanja. Nemojte da vas to spreči od praktikovanja ove meditacije i između tih perioda; od velike je koristi kada god odlučite da je primenite.

Ne postoji vremensko ograničenje za praktikovanje ove hodaćuje meditacije. Važno je hodati – trideset sekundi, jedan minut ili pet minuta, od jednake je važnosti. Ako uopšte ne možete da šetate, onda biste mogli da praktikujete Meditaciju za oslobađanje od bolesti (kasnije tokom poglavlja) i tada zamolite anđele s kojima „sarađujete" da vam pomognu u procesu obnavljanja ćelija jetre. Ako vam prijaju duge šetnje, onda slobodno šetajte koliko god želite. Ne mora to biti nekakva specijalna šetnja u posebnim uslovima; primera radi, možete se vraćati s ručka s prijateljem, rastati se, a zatim odlučiti da meditirate dok hodate ka svom automobilu. Ako ste pušač i još uvek nespremni da odustanete, pokušajte barem da smanjite cigarete tokom ove meditacije.

MEDITACIJA HLAĐENJA JETRE

Jetra u sebi nosi svakakve brige kojih mi nismo ni svesni, budući da živimo svoje živote, nesvesno je povređujemo i ne znamo kako da adekvatno brinemo o njoj. Da biste svojoj jetri pokazali zahvalnost, porazgovarajte s njom. Bilo naglas, bilo u sebi, porazgovarajte s njom kao s prijateljem, voljenom osobom, srodnom dušom. Recite joj da želite da brinete o njoj. Čak iako to ne radite sada, recite joj da ćete početi u budućnosti. Uverite je da joj čuvate leđa i podržavate je u svemu. Obavezno joj recite da je volite.

Ovo pomaže hlađenju jetre. Velike količine toplote se nakupljaju unutar nje tokom svakodnevnih aktivnosti na radnom mestu, usled raznih odgovornosti i borbi, a toksična toplota – nemojte je mešati sa korisnom vrstom toplote tokom procesa detoksikacije – konstantno drži jetru na ivici grča. Uz detoksikaciju toplotom jetra oslobađa otrove; uz toksičnu toplotu jetra

se pregrejava bez mogućnosti da se oslobodi toksina. Toksična toplota se postepeno povećava – niko ne zna koliko je ona vrela dok vozimo, primera radi. Izlaženje na kraj s drugim automobilima na putu konstantno nas drži na ivici sukoba, što i jetru dovodi sve bliže stanju grča (to je ista vrsta toplote koja je odgovorna za formiranje kamenčića u žučnoj kesi). Velike količine stresa i pritisak kroz koje svakodnevno prolazimo znače da naša jetra vapi za smirenjem, povećanim samopouzdanjem i hlađenjem.

Možete sa svojom jetrom razgovarati bilo kada i bilo gde. Pretvorite je u punu meditaciju, ako želite, onda kada imate malo više vremena nakon pauze za ručak, ili to prosto učinite kad god želite da joj date do znanja da je niste zaboravili.

MEDITACIJA ZA POSPEŠIVANJE PROIZVODNJE ŽUČI

Za ovu meditaciju bi od velike pomoći bilo kada biste nabavili snimak žuborenja vode u prirodi – potoka, recimo – ukoliko niste u mogućnosti, svejedno se možete pozabaviti meditacijom. Bilo kako bilo, lezite ravno na leđa – bilo na krevetu, kauču, prostirci za jogu ili ćebencetu na podu – sve dok se bezbedno osećate na toj površini. Zatvorite oči i zamislite da hodate uz reku ili potočić. Struja je nežna i opuštajuća, te polako počnete da ulazite, sve dok uskoro ne shvatite da vam voda dolazi maltene do struka. Voda je zadovoljavajuće hladna, ali taman toliko da ne izazove jezu.

Počinjete da se krećete ka drugoj strani, bez ikakve žurbe, držeći ruke iznad površine vode. Voda je mirna i polako koračate, osećate pod prstima pesak i kamenčiće ispod stopala. Kako se približavate sredini potočića, dolazite do dubljeg dela gde vam voda ne prekriva samo struk i rebra, već sada i celu oblast oko jetre. To je najviša tačka do koje će voda doći. Nastavljate da hodate polako svojim tempom i trudite se da ne pređete na drugu stranu za manje od dvadeset minuta. Meditacija može potrajati i duže ako želite; zapravo, može trajati koliko god poželite. Nastavite da zamišljate sebe kako stižete na drugu stranu, gde vas čekaju zelena trava i belo drveće.

Vremenom će nivo vode početi da se smanjuje i doći vam ispod struka. Kako se približavate obali, sve više će se smanjivati, sve dok vam ne bude prekrivala samo stopala, zatim ćete zakoračiti na travu. Zamislite kako ležite na travi i slušate šum vode. Kada budete spremni, završite meditaciju. Upravo ste pripomogli jetri i pospešili proizvodnju žuči, tako da može procesuirati masti i obnoviti zalihe žuči.

MEDITACIJA ZA ELIMINACIJU VIRUSA I UBIJANJE PATOGENIH BAKTERIJA

Sunčevi zraci kriju u sebi misteriozne sile, a kada smo im izloženi po ceo dan, pronalaze put do određenih organa, gde se kasnije aktiviraju. Zraci sunca su kompleksni, sadrže neograničene količine informacija s kojima se ljudski organizam povezuje. Medicinska istraživanja i nauka ne znaju da su sunčevi zraci ispunjeni velikim količinama isceljujuće i životne sile – još uvek neotkrivenim. Kada bi se sunčevi zraci mogli izmeriti na bilo koji način i analizirati, otkrića i rezultati bi bili toliko duboki – pa čak i neverovatni.

Potpuno je nepoznata činjenica da su mnogi zraci koje ste „primili" tokom života pronašli put direktno do jetre. Kad god je vaša jetra funkcionisala kako treba, znači da je uspevala da odloži sa strane sunčeve zrake koje je planirala da iskoristi kasnije. Čak iako vaša jetra nije u najboljem zdravstvenom stanju i nije sposobna da odlaže nove sunčeve zrake, uvek sadrži u sebi i zalihe starih. Ova meditacija se zasniva na iskorišćavanju neiskorišćenih sunčevih zraka koje jetre čuva i oslobađanju njihove sirove snage.

Izaberite miran period tokom dana i mesto na kom ćete sesti ili leći – ali ne izloženi suncu. Iako u nekim situacijama sunce pomaže imunosistemu, postoji nekoliko razloga zašto bi trebalo da se držite podalje od sunca u ovoj situaciji. Pre svega, zamislićete da ste vi na suncu, te širom otvarate oči i gledate direktno u njega. Ako ste zaista napolju na suncu, moraćete da se potrudite da „blokirate" pravo sunce; osim toga, mogli biste slučajno otvoriti oči i oštetiti vid ako biste pogledali direktno u njega. Poenta je da pustite u sebe svaki zamišljeni zrak sunca uz pomoć ove meditacije, a ako zaista izađete napolje na sunce – to se neće desiti. Dalje, kada meditirate dok ležite na suncu, lako se može desiti da zaspite i izgorite. Osim toga, vaše moći fantaziranja će ovde obaviti sav posao, tako da se ne radi o povećavanju toplote na 40 stepeni ili poseti sauni, takođe. Pustite da vaš um odradi sav posao – pritisnuće prekidač i osloboditi zalihe sunčevih zraka iz vaše jetre. Dok sedite ili ležite na udobnom mestu, zamislite da se nalazite na skrivenom mestu pod suncem. Ako želite, neka to bude plaža. Možda želite da zamislite da ste na nekom polju, zapravo, šta god vas čini srećnim. Pustite svoju prirodnjačku stranu na videlo i zamislite da ležite bez odeće na svom skrivenom i privatnom mestu. Sada se skoncentrišite na sunčeve zrake i na to kako prolaze kroz vas i dolaze do jetre i izvlače zalihe pravih sunčevih zraka koji se nalaze unutar nje. Zamislite da se pritiska prekidač koji aktivira zalihe sunčevih zraka, tako da postanu moćna svetlost koja uništava patogene bakterije i viruse koji naseljavaju jetru. Kako svetlosni zraci prolaze kroz organ, posmatrajte ih kao oružje protiv ovih patogenih bakterija – uzročnika simptoma

i bolesti – koje izazivaju sva oboljenja od akni, preko proliferacije bakterija tankog creva, autoimunoloških bolesti, tumora, cista i kancerogenog tkiva. Zamislite minijaturnog insekta, a zatim i svetlost koja ulazi, okružuje ga i – naposletku ubija. Svaki put kada duboko udahnete i izdahnete, videćete da se svetlost pojačava unutar jetre i da unosi svoju snagu u mračne i skrivene kutke vaše jetre, te izbacuje sve uljeze koji su se tu bespravno naselili. Dok udišete i izdišete vazduh, videćete kako se svetlost sve više pojačava.

Idealno bi bilo da ova meditacija potraje dvadeset pet do četrdeset pet minuta – minut duže i izgorećete (ne možete izgoreti ako meditirate na pravi način).

JUTARNJA MEDITACIJA ZA OJAČAVANJE Imunosistema JETRE

Meditirajte bilo kada od trenutka kad se probudite, pa do podneva. Ako možete, započnite meditaciju tako što ćete leći na stomak (ako ne možete, lezite na stranu). Dok udišete, zamislite kako u vašu jetru ulaze ametist ili ljubičasta svetlost otpozadi. Sada izdahnite istu boju. Nastavite da udišete i izdišete svetlost. Nemojte pokušavati da dišete neprirodno. Da biste stimulisali imunosistem jetre, morate disati normalnim i prirodnim ritmom. Nakon otprilike pet minuta, okrenite se na leđa ako možete. Nastavite da udišete i izdišete ametis ili ljubičastu svetlost, ovoga puta unoseći ih u svoju jetra spreda. Nakon pet minuta ležanja na leđima, okrenite se ponovo na stomak i udahnite svetlost u jetru otpozadi, te radite tako narednih pet minuta. Okrenite se na leđa po poslednji put i udahnite i izdahnite raznobojnu svetlost iz jetre tokom finalnih pet minuta. U redu je ako to nisu „savršeni" intervali od pet minuta. Meditacija bi trebalo da traje dvadesetak minuta.

Naposletku, polako ustanite (ili sedite, ako hoćete), te duboko udahnite ametist ili ljubičastu svetlost i gledajte kako ulazi u vašu jetru i spreda i otpozadi istovremeno. Dok izdišete, izbacite svetlost s obe strane. Nastavite da stojite (ili sedite) minut ili dva, dišite i izdišite svetlost, ovog puta još dublje nego ranije. Kada završite, možete odmah otići na trčanje, jer ste upravo ojačali imunosistem jetre.

Imunosistem jetre ekstremno je važan za zaštitu protiv bolesti izazvanih patogenim bakterijama i virusima, izloženost različitim toksinima obaraju imunosistem jetre i njenu sposobnost da funkcioniše na sto posto svojih mogućnosti.

JUTARNJA MEDITACIJA ZA ELIMINACIJU MASNIH ĆELIJA JETRE

Preporučuje se da meditirate nakon buđenja; što ranije, to bolje. Lezite ravno na leđa, pažljivo savijte desnu nogu i primaknite koleno grudima. Ako imate otečene zglobove, reumatoidni artritis, bolna leđa ili bilo koje drugo ograničenje, ne morate podizati koleno sve do grudnog koša – uradite to samo ako možete i ako vam ni na koji način ne predstavlja problem. U suprotnom, podignite koleno do visine koja vam odgovara, možda do tačke gde ga možete dodirnuti rukama. Ako ne možete uopšte da ga pomerite, i to je u redu. Uradite samo ono što možete. Držite koleno u tom položaju trideset sekundi. Spustite nogu i nastavite da ležite mirno još trideset sekundi. Sada savijte levu nogu ka grudnom košu i ostanite u tom položaju trideset sekundi. Spustite nogu i nastavite da ležite još trideset sekundi. Upravo ste uradili jednu sekvencu „pumpanja" nogama. Ponovite ovu sekvencu još tri puta. Tokom prvog dela meditacije oslobađate se viška tečnosti koja se nagomilala oko jetre i oslobađate pritisak iz limfnih čvorova dok ispumpavate tečnost. Ako ne možete zaista da uradite sve pokrete, zamislite ih umesto toga.

Nakon „pumpanja" nogama nastavite da ležite opušteno i ispruženo na ledima. Odmarajte obe ruke, prekrštenih prstiju, ako želite, i stavite ih na oblast u kojoj se nalazi jetra. Nemojte biti stegnuti, opustite laktove. Zamislite da su vaše ruke magneti ili cevčice za sukciju koji oslobađaju ćelije masti iz organa. Zamislite i energiju koja ide uz vaše ruke, kao da poseduju sopsvenu gravitacionu ili neku drugu silu koja oslobađa nagomilanu energiju zaglavljenu u jetri i vuče je ka njima. Kako god želite možete ovo zamisliti, možda i kao zrnca peska koja padaju na sliku koju ste zamislili. Nastavite tako narednih deset minuta.

Sada se vratite na „pumpanje" nogama i uradite još četiri sekvence (osam „pumpanja" ukupno, četiri na svakoj strani, s pauzama između u trajanju od tridesetak sekundi). Ponovite to uz još deset minuta ležanja mirno i sa rukama preko jetre, dok zamišljate kako se njene masne ćelije bude i pomeraju u skladu sa energijom organa. Završite uz četiri sekvence „pumpanja" nogama. Ovo je odlična meditacija za masne, trome, statične i jetre u fazi pred oboljenjem, jer pomaže isušivanju limfe i eliminaciji masti iz jetre do krvotoka, a odatle i izvan tela.

NOĆNA MEDITACIJA ZA IZLEČENJE BOLESTI

Ova noćna meditacija zahteva i malu intervenciju pomoćnika anđelčića. Tačnije, pozvaćete se na Red anđela koji pomaže izlečenju bolesnih, zapaljenih i na bilo koji drugi način oslabljenih jetri. Anđeoska moć blagotvorno utiče na svako oboljenje jetre. Ista pravila se primenjuju kada se pozivate na anđele, kao što sam i govorio u prethodnim knjigama - morate glasno govoriti i razgovetno ih zamoliti za pomoć. Možete prošaputati ili objasniti znakovnim jezikom (ako ne možete da govorite). Pre nego što legnete – možda dok perete zube, stavljate decu na spavanje ili oblačite pidžamu – kažite: „Redu andela, molim te da dođeš i izlečiš moju jetru". Ako legnete i shvatite da ste zaboravili da pitate, nije kasno da to tad učinite.

Kada budete spremni lezite, zatvorite oči i zamislite tri anđela koja lebde oko vašeg kreveta. Svako na drugačiji način zamišlja anđele. Neki ljudi vide svetlost i krila. Neki vide samo svetlost. Neki vide figuru usred svetlosti. Neki vide celokupnu figuru žene s krilima; a neki figuru žene bez krila. Šta god da vidite, zamislite tri anđela. Anđeli koji leče bolesti su ženskog roda, ne muškog; toliko treba da znate. Zamislite tri anđela kako lebde oko vašeg kreveta i stoje u krugu jednako udaljeni jedni od drugih. Ako je još neko u krevetu sa vama, partner ili prijatelj, to je u redu. Nastavite da razmišljate o anđelima. Morate da se fokusirate na njih i to kako lebde oko vašeg kreveta.

Vidite kako se anđeli drže za ruke, stvaraju nekakav pritisak svetlosti i nežno pritiskaju svetlost na vaše telo, tako da dolazi i do jetre. Ova svetlost zaobilazi druge delove tela i odnosi se posebno na vašu jetru, odakle treba da izleči bolest, smanji ciste i tumore i obnovi oštećene ćelije. Anđeoska svetlost utiče na sve što je u bilo kakvoj vezi sa jetrom. Ako imate neki simptom ili stanje opisane u ovoj knjizi, od autoimunoloških bolesti do akni, ovo je od velike pomoći. Čak iako se radi samo o tromoj jetri, tu je svetlost koja će je izlečiti.

Nastavite da zamišljate anđele kako kruže oko vašeg kreveta i šalju svetlost jetri koliko god to želite, bilo tri minuta, pet minuta, pola sata ili dok ne zaspite. Trudite se da primenjujete ovu vrstu meditacije u večernjim satima.

MEDITACIJA ZA ELIMINACIJU TOKSINA

Vaša jetra prolaziće kroz proces detoksikacije sve dok konzumirate prave namirnice za pročišćavanje, primenjujete plan ishrane za Jutarnje spašavanje jetre i Spašavanje jetre 3: 6: 9, držite se recepata, a možda i suplemenata iz

ove knjige. Možete koristiti ovu tehniku zajedno sa svime što već radite, da biste dodatno pomogli jetri da se detoksikuje.

Ova meditacija bi trebalo da oslobodi jetru napetosti i svih grčeva, a istovremeno učini da se oseća bezbedno tokom procesa detoksikacije – što znači da neće u poslednji čas biti pozvana da izvrši neki dodatni zadatak. Da li ste ikada imali neki posao, zadatak ili odgovornost tokom kojih ste jednostavno morali da pauzirate i udahnete malo svežeg vazduha, pre nego što se vratite u haos, tokom kog vas bilo ko bilo kada može pozvati upomoć? Da li ste ikada morali da prekinete pauzu da biste pripomogli nekom u nevolji, bilo kao prodavac u auto – salonu, asisent veterinara u bolnici za životinje, medicinska sestra u zdravstvenoj ustanovi, kasir u prepunom restoranu ili roditelj malog deteta? Jetri je potrebno da zna da je ništa neće pritiskati niti prekidati tokom zadatka koji obavlja. Ova meditacija pomaže jetri da se oslobodi uljeza usred veoma zauzetog perioda za nju, a i za vas.

Izdvojite nekoliko trenutaka tokom dana, bilo to ujutru, poslepodne ili uveče i zamislite da se zid nalazi oko vas. Izaberite zid unutar kog se osećate prijatno, a ne kao u zatvoru, bilo da je to zid svetlosti, drveća, žbunova, žive ograde, omiljeni dom ili neko sveto zdanje. Dok to radite, mislite o privatnosti i smirenosti i uđite u raspoloženje u kom ste sami i niko vam ne smeta, bilo da zapravo sedite za stolom u restoranu, uz gomilu ljudi okolo, bilo da ste na tihom i mirnom mestu, bilo da stojite.

Kada zamislite da je svet zaključan negde izvan vaših misli, ili barem da su haos, metež i jurnjava na bezbednoj udaljenosti, recite svojoj jetri da biste hteli da se detoksikuje. Vaša jetra će primiti poruku i osetiti da vašim venama ne prolazi adrenalin koji bi je opteretio. Zauzvrat, vaša jetra će se na efikasan način osloboditi malih količina toksina zajedno sa hemijskim komponentama koje usmerava i izbacuje iz organizma. Meditacija može potrajati od pet do dvadeset minuta, ali i više ako želite. Čak i kada završite s meditacijom i vratite se svakodnevnoj užurbanosti, hemijske komponente koje ste oslobodili će odatle preuzeti kontrolu nad situacijom i nastaviti da izbacuju toksine iz organizma tokom celog dana i noći, da biste vi kasnije mogli da nastavite s normalnim životom.

Završna reč

Oluja će proći
neka je mir sa tobom

„Kada pronađeš mir u sebi povezivanjem živih reči koje si upio sa ovih strana, postaješ svetionik koji osvetljava put drugima“

Poglavlje XLI

Oluja će proći neka je mir sa tobom

NEKA JE MIR SA TOBOM

Ako ste suočeni sa zdravstvenim izazovima, znam da će pronalaženje mira biti jedan od najvećih napora. Mada, sada znate da je jetra mirotvorac u telu, i da doneti mir jetri može da znači promenu vašeg života, pa ako imate problema u momentu, taj mir može delovati veoma daleko. Sve što je potrebno je da loše spavate jednu noć, da budete prehlađeni nedelju dana, patite od povrede mesec dana i vaš mir će biti poremećen. Kada ste suočeni s hroničnim oboljenima koja traju dve, tri, pet, deset godina i više, teže je pronaći mir. To je naročito teško jer je to vreme kada vam je mir najpotrebniji. Zbog toga mnogo ljudi s hroničnim bolestima traže duhovnu podršku da podrži njihovo dobro stanje jer njihova tela ostaju misterija.

Postoje načini za pronalaženje mira kada ste bolesni. Jedan je znati šta nije u redu s vama – odagnati misteriju i shvatiti da vas vaše telo ne izdaje. Drugi je znati šta učiniti da biste ozdravili. Treći je saznanje da *možete* ozdraviti, posebno sada kada znate istinu. Svrha reči koje Duh obezbeđuje jeste da svakome od nas ponudi ove elemente. Otkrivajući to da je problematična jetra u pozadini tako mnogo bolesti, način na koji brinemo o našim jetrama je način kako i one misle da treba, i zatim spašavamo naše jetre, jeste znanje, koje nas odmah stavlja na put mira.

Ako imate problema sa simptomima, povredama ili bolestima, podsetite se da vaše psihičko telo aktivno radi na pronalaženju mira za vas. Čak i kada ste bolesni, vaša jetra upravlja mirovnom misijom, kontaktirajući s drugim organima i ćelijama, imunosistemom i čak mozgom, pokušavajući da održi drugarstvo u telu i donese vam unutrašnji mir. Koristeći informacije iz ove knjige, pružate vašoj jetri više mogućnosti da održi mir. Naša tela prirodno teže ka miru. Sve što je potrebno jeste da ih podržimo.

DUŠA MIRA

Postoji još jedan deo mira, a to je imati samilosti prema sebi. Samilost je duša mira, moć mira, put ka miru, život mira, izvor mira, odgovor miru, stvoritelj mira. Mislimo o miru kao o odsustvu - odsustvu bola, patnje, oboljenja, mržnje, nasilja, rata - a sve je to vezano za prisutnost samilosti.

Zašto samosažaljenje, a ne samoljublje? Samoljublje je u redu. Vezano je za ono što ste, ceneći ko ste, i može dotaći ono ko ste i kakvi ste. Izgleda da savršeno funkcioniše kod ljudi, kada je sve u redu. A onda... Šta ako oni prolaze kroz teškoće? Kada ste u problemu i patite, igra se menja. Samoljublje ne znači da ste dozvolili sebi ozdravljenje kao samosažaljenje. Samo samoljublje vam ne može dodeliti mir. Kada ste usredsređeni na to da volite sebe, to može da pređe u vaše samoljublje, više nego bilo šta iz vaše okoline. Samilost je ono što nas budi, šire gledano.

Ljubav nije ono što dvoje ljudi drži zajedno. Kada ste u novoj romansi, finansije teku nesmetano a život je sjajan, ljubavi može biti dosta. Kada naiđe iskušenje, ljubav više nije dovoljna jer ljubav čoveka nije kreator mira. Koliko postoji veza sa onim „volim te, volim te, volim te", do onog dana kada nešto krene naopako pa zaljubljeni postanu smrtni neprijatelji? Ljubav prema drugom se može okrenuti u mržnju veoma brzo, dok se samilost ne umeša. Ona je lepak u svakoj vezi. Održava ljubav živom, dišućom i sprečava je da postane opora i pretvori se u mržnju. Ako gledate na ljubav kao na jabuku, samilost je njena srž.

Isto važi za samoljublje - voleti sebe bez imalo samosažaljenja može veoma lako da odvede na put da počnete da mrzite sebe. Ako se iznenada suočite s hroničnom bolešću ili emocionalnom krizom, samoljublje se može izgubiti i biti zamenjeno samomržnjom. Samomržnje jedna je od najvećih prepreka miru. Kada je sportista povređen, to se lako može preokrenuti u samomržnju jer se može osetiti isključenim od sebe i to ne može dostići kao ranije. Majka koja će brinuti o svemu sve dok joj se simptomi ne isprečе, može biti u nedoumici i misliti da je pogrešila. Zaposleni, koji je imao odgovor na sve na radnom mestu, pa iznenada ne može da obavlja svoj posao jer ga stanje sprečava u tome, može početi da se prezire, misleći da je manje vredan i da nije potreban više. To nije samo naš unutrašnji monolog koji donosi ovakva osećanja. Takođe, možemo čuti iz spoljnih izvora, u bilo kom obliku, bilo da je glasno ili ne, da je naša bolest naša greška. Pogrešna teorija u autoimunitetu da naše telo napada samo sebe, pogrešna teorija genetičara koje kažu da pogrešni geni izazivaju bolesti, pogrešni pokušaji objašnjenja bolesti koji kažu da ste vi to ispoljili - sve ovo vas može dovesti da mrzite svaku nit svoga bića. To su vrhunski razarači mira tela, duše, uma i duha, ako ne postoji samosažaljenje, koje treba da bude jako uporište, duboko ukorenjeno u mir.

Ne znamo zbog čega nas jetra vidi kao njenu bebu, malo dete o kome treba se brine i da ga hrani i koristi njenu samilosnu prirodu da pazi na nas. Umesto toga, mislimo da naše telo odustaje od nas. Gubimo dodir sa samilošću za nas, čak i ako smo je zadržali zbog novog početka; izgleda da će nestati kada bolovi budu predugo sa nama. Što simptomi ili bolest traju duže, osećanje samosažaljenja je sve dalje. Umesto toga se pitamo: „Šta nije u redu sa mnom?" Samosažaljenje nas nije napustilo. Može izgledati kao da jeste, a u stvari je bliže nego ikada pre, čekajući da ga dohvatimo i pronađemo.

Samomržnja nam može preuzeti život. To je zver koja ne može biti ukrođena ničim drugim nego sažaljenjem. Samosažaljenje mora u sebi da sadrži razlog, ne može biti samo prazna reč. Postoji suština sažaljenja i to je ono što mora biti potapšano i shvaćeno. Imati sažaljenja je oproštaj - oproštaj mišljenja, oproštaj duga, odobrenje koje čini da budete zaboravljeni kao ljusko biće.

Postoje dve vrste oproštaja: normalni oproštaj i oproštaj iz samilosti. Normalni oproštaj ne donosi mir. Oproštaj iz samilosti je pravi oproštaj, imati sažaljenja za sebe je pravo značenje za „biti zaboravljen" (posebno u vezi s onim za šta krivite sebe za ono što niste učinili). Samo sažaljenje nas može osloboditi presude, koju smo ugradili u sebe. Čak i kada mislimo da smo napravili grešku, što osećamo kao veliku grešku, samilost će nas, još uvek, osloboditi grabljive zveri samomržnje. Šanse su da je ta greška mala u velikoj slici. Svi grešimo. Ako mislite da ste zatvoreni unutar sebe, onda ta greška, da vas je neko zaključao sa zverkom samokrivice, sama reč *samosažaljenje* vas neće osloboditi. Pronalaženje prave samilosti za sebe je ono što će otključati kavez, osloboditi vas i oterati zver.

Kaže se: „Bog je ljubav", kada Bog nije samo ljubav. Bog je *bezuslovna* ljubav. Ljudski um će uvek postaviti uslove na našu ljubav prema sebi i drugima. Tu nema pomoći. Mislimo da možemo da osetimo bezuslovnu ljubav a ono što radimo je da potapšemo sažaljenje pored ljubavi. Sažaljenje plus ljubav: to je ljudska verzija bezuslovne ljubavi. Božija bezuslovna ljubav je veća i moćnija. Da bismo osetili bilo šta što se približava prema nama i drugima, da bismo osetili mir, sažaljenje je ono što treba da pronađemo u sebi.

Ljudi često misle da imaju sažaljenja za sebe, u stvari to je samopouzdanje. Na njemu gradimo sadašnji svet: samopuzdanje, ne sažaljenje. Onda, kada nešto krene naopako, samopouzdanje, kao i ljubav, nestaje. Možete da formirate život samopouzdanjem verujući u sebe zbog vaših dostignuća, a ako ne možete da dostignete više ili bolje ili ako ste pogrešili u nečemu, samopouzdanje i vera u sebe može nestati u jednom potezu. Kada je svetlost isključena, tama dileme zauzima svoje mesto. Samopouzdanje je važno, svi bi trebalo da ga se pridržavamo kada možemo, iako nema snagu sažaljenja. Samopouzdanje nije odgovor na samomržnju. Nije dom mira. Dolazi i

odlazi sa vetrom. Ako nema sažaljenja kada samopouzdanje opadne, šteta postaje ekstremno velika za dušu i telo. Ako zadržite sažaljenje u sebi, sa druge strane, možete izgubiti samopouzdanje i to vas neće zbuniti. Možete pogrešiti u nečemu, biti bolesni, neko u koga ste imali poverenja vas može izneveriti i sažaljenje ostaje. Bilo da verujete u sebe ili gubite veru u sebe, sažaljenje će ga zadržati i očuvati mir. Samosažaljenje leči. Njegova duboka moć ozdravljenja vas može skloniti od vaših oboljenja pa možete da povratite svoje samopouzdanje, a vera u sebe će vam biti sve jača i jača.

Još uvek, ne upravljamo svetom. Uvek će biti nemira. Ne možemo da kontrolišemo slobodnu volju miliona duša na ovoj planeti. Možemo da povratimo kontrolu preko mira u nama. Možemo da radimo na stvaranju mira u našim telima negovanjem potreba jetre, psihičkog mirotvorca tela. Možemo da gajimo samilost, nepsihičkog mirotvorca tela. Ako se koncentrišete na kontrolu svačije dobre volje, nećete imati mira niti ćete moći da ga donesete onima oko vas.

Recimo da poznata ličnost živi usredsređena na mir u svetu, u isto vreme ne pružajući svom detetu ni samilost ni mir. Dete, koje samo želi da bude shvaćeno i prihvaćemo, pati zbog interesovanja oca da promeni svet. Klasičan slučaj kako se koncentrišemo na pogrešne stvari. Vodoinstalater koji ne može da završi posao u svojoj kući, nije njegova greška, on treba da svoj život fokusira na tuđe toalete. Poslovični obućar, čija deca idu bosa pa njihovi koraci nisu u duhu mira, to je opravdano, potreban mu je zanat da bi prodao svako parče kože, da bi svojoj porodici osigurao hranu na stolu. Ono što nije opravdano je da deca mirotvorca nemaju mir. Mirotvorac iz hobija, ostrašćena osoba koja prati zabludu da će biti u mogućnosti da kontroliše slobodnu volju preko sedam milijardi ljudi, ovaj uzvišeni cilj ga izuzima od obaveza prema njemu najbližima – radi protiv sopstvenog sna.

Postoji razlika između strasti i sažaljenja. Strast je ono što slavimo i veličamo. Kao i kod ljubavi, nema svoju vrednost. Kada izgubimo, stavljajući sve na strast ili mislimo da je strast besplatan prolaz. Nije. Ako osećate strast prema nekome, nije isto kao imati sažaljenja prema toj osobi. Oni su blago pomešani sve vreme, ljudi veruju da su jedni i jedini. Ako osećate strast iz milosrđa, ne znači da imate sažaljenja za njega i ljude kojima služi. Možda osećate tu samilost, nije automatska ako osećate strast, ipak. To je razlika – mada se često strast vidi kao sažaljenje, to su dve odvojene sile. Ako osećate strast za zabavama ili zadacima, to nije jednako stavljanju sažaljenja u potragu ili da ne zaboravite da kroz svoj pogled vodite računa o sebi. Takođe, možete biti tako foksuirani na strast koju ste propustili, takođe, obezbeđenjem sažaljenja kod kuće, tako da oni koje volite mogu da hodaju u cipelama mira. Ne možemo mešati strast i sažaljenje, to je apsolutna propast. Pogledajte primere kroz istoriju onih koji su imali strast za mirom u svetu, dok su zapostavili da pokucaju na vrat samilosti. Samo

kada ljubav, poverenje, oproštaj i strast budu zajedno sa samilošću, onda nas mogu povesti ka boljem svetu.

VOLJA ZA SLOBODOM

Vratimo se nazad jednoj misli: slobodnoj volji. Važna kao što je i vera, iako sama vera ne može da stvori mir u nama. Slobodna volja svake osobe dozvoljava duši da izabere šta on ili ona želi i ako to nije stanje mira na neki način, onda nema ni stanja mira. Mi nemamo kontrolu nad drugim osobama. Nemamo kontrolu nad njima, bilo da vode računa o njihovim jetrama ili osećaju mir u sebi ili nalaze stazu mira u životu. Još uvek, slobodna volja je potrebna. Nagrađuje nas prilikom da se oslobodimo onoga što drugi planiraju za naše živote. Dozvoljava nam da napravimo greške da bismo mogli da učimo iz njih. Slobodna volja je suštinska u našem ličnom traganju za mirom. Čak i kada je slobodna volja ono što dozvoljava nekima da izaberu suprotnu stranu od mira, ako slobodna volja ne postoji ne možemo izabrati da tragamo za mirom u nama. U ovom svetu, možda nećemo imati priliku da budemo oslobođeni svake zabrinutosti, brige i problema. Mi zaista imamo slobodnu volju da pokušamo da nađemo naš mir i slobodu.

Ne morate biti ono što mislite o duhovnoj osobi da biste želeli mir u sebi; ne morate biti neko prosvetljen, koji traga za osnovnim, odgovornim pravcem za pronalaženje mira. Ako osećate da, možda, niste duhovni tip osobe, to ne znači da nemate moć i slavu da vidite šta je dobro i loše oko vas i u vama. Možete biti zaposlena majka, koja nema vremena da se posveti duhovnim knjigama i predavanjima ili šansu da se uputi u svoje omiljeno svetilište ili crkvu ili spomeniku običnoj, posvećenoj molitvi – ne dozvolite da se zbog ovoga osećate kao da niste dovoljno prosvećeni. Ako gledate okolo, misleći o nečem drugom, kao, možda, o duhovnom traganjuza srodnom dušom, koje ima više mira u njoj ili njemu, ne brinite. Ne morate da proputujete zemljinu loptu i molite se na vrhu planine u smislu pronalaženja i održanja mira. Biti duhovan je stanje uma, što je izbor mnogo ljudi, i to ne znači da su njihova srca zaista u tome. Ljudi kojima prođe život u traganju za mirom u povlačenju i poduhvatima, imaju poteškoću da ga pronađu. Vidao sam ljude koji su sišli, povlačeći se sa vrhova planina, posle trideset dana ili šest meseci, koji još uvek nisu imali mir. Neki ljudi koriste njihovo bogatstvo da posete poznate predele, i kasnije će, kao putnici,možda pronaći trenutke mira, mir nije održiv. Malo njih zna da traga za pogrešnom stvari.

U cilju dostizanja tog mira, njima je potrebno da tragaju za sažaljenjem. Možete biti u slamnatoj kolibi, u slamarici, u bedi, gladovati, imati bolove u celom telu i možda imate više mira nego neko sa najvećim bogatstvom u veoma drevnom, lepom okruženju ili neko ko ima sposobnost i moć da se moli

u svim svetilištima sveta. Sve je u tome da li prihvatate ili ne samilost kao prijatelja sebi i drugima. Isti put ka miru je dostupan i vama, kao nekome ko se povlači dugi niz meseci ili se vere po najvišoj planini: samilosti.

Često zaboravljamo na naša sopstvena tela, sopstvene organe a umesto toga se fokusiramo na ono što je izvan nas. Da bismo opstali, prinuđeni sma da u ovim danima ovoga doba obratimo pažnju i stalno budemo na oprezu zbog ažuriranja stabilnog toka događaja oko nas. Posebno kada prolazimo kroz buran period ili smo izazvani od nekoga, prinuđeni smo da budemo oprezni i pažljivi u odnosu na ono što se dešava oko nas. Ako potrošimo sve vreme na ovaj način, brinući za druge, bilo da su uz nas ili daleko od nas, gubimo sebe. Poklanjamo naš mir iz srca, duše i psihičkog tela, kada pokušavamo da ugasimo vatr, koju ne možemo kontrolisati. Ovo ne znači da treba da budemo narcisoidni. Ne znači da treba da brinemo samo o nama i onima koje volimo. Ne znači da ne treba da se borimo za razloge u koje verujemo ili da ne treba da se borimo za naše voljene. To znači da treba da unesemo oprez u ono što smo izabrali da tražimo. Što više mislite da možete kontrolisati ono što se dešava u svetu, više gubite sebe isve više odustajete od unutrašnjeg stanja mira. Mnogo onoga što pokušavamo da izbegnemo je neizbežno. Morate iskoristiti slobodnu volju da biste došli do samosažaljenja, iskoristiti to samosažaljenje da biste mudro izabrali koje vatre da gasite, ono što osećate možete kontrolisati, ako želite da zadržite vaše psihičko stanje sigurnim i mirnim.

SVE OLUJE PROLAZE

Samosažaljenje – kako smo došli do toga? Kada ste protiv osuda, poremećaja, imate težak period, izgubili ste voljenu osobu, voljenog prijatelja ili člana porodice, imate finansijske probleme, povrede, bolesti ili neku drugu vrstu oluja u životu, kao ulazite u ljubaznost prema sebi? Prvo što vidite je oluja. Kada naiđe, može biti rušilačka kao orkani ili snežne i druge oluje, koje dolaze. Kada imamo „loše vreme" u ličnom životu koje nam prete da ugroze naš mir, i kada vidimo da su sve oluje prošle, kakve god da su bile, možemo da zadržimo deo mira prolazeći kroz oluju. Bez obzira na to čega se plašimo, verujemo, šta mislimo, bilo da vam se to dopada ili ne, *sve oluje prolaze, sve se menja, ništa ne ostaje kao što je bilo*. To je zakon.

Kada se često nađemo u situaciji da nam je mir narušen zbog oluja u životu, onda nemamo kontrolu nad kovitlacem tame, koja je na vidiku. Naša slobodna volja ne vlada vremenom ili nad vremenom životnih oluja, a ipak nisu toliko van kontrole, da ne bismo mogli da povratimo mir. I onda kada je oluja duga, i njoj se nalazitegodinama, ona će proći jer, ipak, ništa ne ostaje isto. Ništa. Činjenica je da se ova zakonitost ne nalazi u našim rukama, onde gde leži naš mir.

Ako se nalazite u oluji i mislite o stvarima koje mogu da se pogoršaju, znajte da vetrovi mogu da se promene pa se stvari mogu i poboljšati. Ako već nije postalo bolje, postaće, pogodite zašto? Sve se menja. Ako se oluja u vašem životu pogoršava umesto da se poboljšava u momentu, pronađite mir u činjenici da se ne može pogoršati jer mora da se promeni, ne može ostati ista. Čak iako ste *želeli* da ostane loša, niste na dobrom putu. Čak i ako ste mrzeli nekoga toliko da ste mu želeli pogoršanje situacije, to će se promeniti. Čak i kada ste imali podsvesnu želju da se razboli – što ne postoji ni u kom slučaju – ta želja ne može da utiče loše na vas. Čak i ako ste bili privlačni za vašu bolest – što nikako ne možete biti – ne možete je privlačiti doveka. Zašto? Sve oluje prolaze, sve se menja, ništa ne ostaje isto.

Gubimo naš mir misleći da će nam se nešto loše dogoditi. Gubimo naš mir kada nam se desi nešto loše. Gubimo naš mir kada mislimo da smo uzročnici nečega lošega što nam se dešava. Ipak, moramo biti vidoviti. Možemo videti oluju koja je prošla, čak i dok traje, znajući da se dešava po zakonitosti i da će, konačno, proći. Moramo da vidimo kroz i iza tame oluje. Moramo da gledamo napred. Ako se bojite nečega lošega, što se dešava vama ili vašoj okolini, budite opušteni čak i ako je tako, ne može vas poraziti jer će proći. *Niste toliko loši. Bez obzira šta mislite i u šta verujete, loše – niste vi.*

Veoma često, mislimo da zaslužujemo nešto loše na neki način jer smo, nekako, loši. Kada shvatimo da je to loše oluja, videćemo da *mi nismo deo oluje*. Čak i ako izgleda kao da vas oluja doziva, pokazujući prstom na vas – dijagnoza, na primer, koja krivi vaše telo da napada samo sebe ili moderne teorije, koje nam govore o majci sa bolesnim detetom da je preduzela pogrešne korake u lečenju – šta god to bilo, oluja niste vi. Pronađite sažaljenje za sebe u tom saznanju, i onda iskoristite mir, koji vam samosažaljenje daje da biste odvojili sebe od oluje. Znajući da se oluja neće zadržati, čak iako biste to želeli, nemate kontrolu nad činjenicom da će proći jer oluja niste vi, loše niste vi, loše vas ne može odrediti, borba koja se dešava je ono što ste. Ako je bolest vaša oluja, pronađite sažaljenje i mir u znanju da vaše telo nikada neće napasti samo sebe i da vas voli bezuslovno. Čak i kada dođe do preopterećenja jetre, problem još uvek niste vi. Ne znate šta vaša jetra želi. Svet vam nije pružio podršku za jetru.

Razumevajući ovo sve, možete upravljati brodom kroz oluju i tamu. Kada kiša počne da pada i talasi počnu da vas bacaju sa jedne strane na drugu, možete biti vizionar, svedočeći o čudima koja još uvek žive ispod površine i videti da ćete, ponovo, naći sigurnu luku. U međuvremenu, vaš brod vam pruža zaštitu i mir, taj brod je saznanje da će oluja proći. Neko vas je izabrao? Sve se menja, ništa ne ostaje isto. Neko vam je slomio srce? Sve se menja, ništa ne ostaje isto. Izgubili ste srodnu dušu i mislite da ćete ostati sami zauvek? Sve se menja, ništa ne ostaje isto. Sve oluje prođu. Iz ove mudrosti možete videti da vi niste izvor uzroka vaše patnje. To je vreme života, morate preduzeti korake da se zaštitite od njega.

REČI KOJE ŽIVE

Zbog toga što su reči, koje ste pročitali u ovo knjizi, došle iz Duha Najvišeg, Duha Samilosti, one su žive. Tako je: postoje reči koje su mrtve i reči koje imaju života u sebi. Svako ko unese srce i dušu u pisanje, ne piše mrtve reči. Ako govorite iz srca i duše, te reči nisu mrtve. Takođe, ima reči koje se ponavljaju ili su uzete iz drugog izvora ili koje su namenjene manipulaciji – ove reči mogu biti mrtve.

Konačno, postoje reči koje žive zauvek. Reči ovde korišćene su zaista žive, ne samo zbog toga što sam uneo srce i dušu da ih napišem, nego zbog toga što dolaze iz duhovnog izvora. Ove reči će uvek biti ovde za generacije koje dolaze, uvek će biti sjajne bez obzira na vreme. Nikada neće ostariti ili postati beskorisne, jer ono što mi je Duh dao da dokumentujem je zdravstveno pravilo i Duh je živa suština reči *samilost*. Čak i u momentima kada osetite da ne možete da istrajete, ove reči će istrajati za vas. One su tu da biste ih prigrabili, to su one ruke koje se pružaju da vas podignu kada visite s litice.

Žive reči sadrže svetlo, mrtve reči mogu sadržati tamu. Zbog njihovog izvora, žive reči iz ove knjige sadrže svetlo i pročišćenje od bolesti, što je tama. Mrtve reči mogu povesti ljude u tamu. Mogu nas povesti u ćorsokake, bez obzira da li prepoznajete momenat ili ne. Nekada nas zamagle lažnim odsjajem u ogledalu i iluzijama. Ako ih pratimo, na kraju ćemo ostati bez iluzija. Mrtve reči nemaju značenje. Još uvek možemo da učimo iz njih, na način na koji učimo o cveću iz herbarijuma, pazeći da ga ne dodirnemo ili držimo da ga ne bismo pretvorili u prašinu. Žive reči su kao cveće, koje se još uvek nalazi na livadi.

Čak i ako je poverenje izgubljeno, nada u našim srcima je umanjena, žive reči mogu biti nada za koju ste mislili da ste je izgubili. Kada ste zaslepljeni borbom, žive reči mogu gledati umesto vas, dok ne budete spremni da vidite vašim očima. Mrtve reči, odakle god da dolaze, mogu vremenom postati deo vas i činiti vam poteškoće, a žive reči vas uzdižu. One imaju moć da vas oslobode.

BUDITE SVETIONIK

Kada koristimo reč *mir* bez fokusiranja na njeno pravo značenje, učimo njenu vrednost do tačke kada je prepoznajemo kao odbačenu krpu, zgužvano tkivo ili iskorišćenu papirnu čašu. Postaje popularna reč bez prave moći. Glasno izgovorena, ne ulazi u srce i dušu osobe koja sluša; odbija se od nas jer ne sadrži značenje, koje je nekada davno imala.

Kada ponovo primimo pravo značenje reči *mir*, pronaći ćemo osećaj koji nas obuzima i ostavlja bez daha za momenat – mir koji izgleda kao da je umotan u toplo ćebe, kao sunčeva svetlost na koži, kao toplo jelo, spremljeno kod kuće, u hladnoj noći, sve je povezano sa dobroćudnom silom iznad nas, koja nam govori da će, bez obzira na to šta će se dogoditi, biti dobro na kraju. Istinski mir ima moć i pruža nam olakšanje, prozor u slobodu u koga nas ovaj svet stavlja i nekada oduzima od nas – slobodu koju možete iskoristiti da ozdravite.

U momentu kada pronađete samilost za sebe, povezali ste se s onim što je iza zvezda. Povezali ste se s rajem. Povezali ste se sa Bogom. Iz toga proizilazi mir.

Kao neko ko je iskusio teška vremena, možete imati više mira, iako ste još uvek u sukobu, onda neko za koga biste mogli pomisliti da ima vrhunsku slobodu, neko ko nije nikada imao poteškoća na putu, koji nikada nije morao da se zaustavi i pogleda unutar sebe. Ono što ste pregurali u srcu, duši, telu, duhu, što je stavljeno na mesto gde sve drugo pada, tamo možete videti da je samilost najistinskiji deo našeg bića. Bili ste svedok da čak i u iskušenju i smetnjama, još uvek vredite.

Dok vaša samilost ne mora da znači da možete da pucnete prstima i uredite svet, znači da možete da uredite druge svetove, ne pokušavajući da ih kontrolišete, već samim bitisanjem. Kada pronađete mir u sebi povezivanjem živih reči, koje ste upili preko ovih stranica, postaćete svetionik koji sija dalje od drugih. Dozvolite da vam iskreno kažem – Svetlost koju držite osvetljava tamu jer tama ne može da opstane u prisustvu svetlosti.

S vašom samilošću, možete da usadite mir u vaše voljene kao i druge koji vam se obrate za pomoć. Čak i ako, još uvek, ne mogu da prevaziđu svoje emocionalne, psihičke ili duhovne sukobe, iskustvo samilosti od vas može da im dodeli trenutne momente mira, koji mogu ostati i postati njihov deo. Ta unutrašnja moć, koju su vam dodelili Duh samilosti i Anđeo mira da obavite svetu misiju na ovoj planeti. Iskreno, imate ogromnu moć u sebi.

Neka je mir sa vama.

KNJIGA ČETVRTA IZ SERIJALA **MEDICINSKI MEDIJUM**

SPASITE VAŠU JETRU, I ONA ĆE SPASITI VAS

Najprodavaniji autor Njujork Tajmsa u svojoj novoj knjizi, više nego ikad do sad, donosi nam savete za isceljenje. Otkrijte moć vaše jetre – i rnoć brige za vašu jetru – i promenite vaš život na način koji niste mogli ni da zamislite.

U KNJIZI PRONAĐITE ODGOVORE ZA:

- PROBLEME SA ADRENALINOM
- PROBLEME STARENJA
- AUTOIMUNE BOLESTI
- NADUTOST
- ŠEĆER U KRVI
- MOŽDANO ZAMAGLJENJE
- KANCER
- KANDIDU
- HEMIJSKU OSETLJIVOST
- ZDRAVLJE DECE
- CIROZU
- KONSTIPACIJU
- TAMNE PODOČNJAKE
- DEHIDRACIJU
- DERMATITIS
- DIJABETES
- EKCEM
- PROBLEME ENERGIJE
- MASNU JETRU
- OSETLJIVOST NA HRANU
- ŽUČNU KESU
- KAMENAC U ŽUČI
- MUTACIJE GENA
- GIHT
- PROBLEME PROBAVNOG TRAKTA
- PALPITACIJU SRCA
- HEPATITIS
- VISOK KRVNI PRITISAK
- HORMONALNE POREMEĆAJE
- NAPADE VRUĆINE
- SINDROM NERVOZNIH CREVA
- INSOMNIJU
- ŽUTICU
- ČIREVE U JETRI
- OŽILJKE NA JETRI
- LUPUS
- PROBLEME METILACIJE
- PROMENE RASPOLOŽENJA
- NAPADE GLADI
- PANDAS
- PSORIJAZU
- RAJNAUDOV SINDROM
- ROZACEU
- SEZONSKI EMOCIONALNI POREMEĆAJ
- SIBO
- SINUSNE INFEKCIJE
- STREPTOKOKU
- TUMORE I CISTE
- INFEKCIJE URINARNOG TRAKTA
- PROŠIRENE VENE
- VITILIGO
- GOJENJE
- GLJIVIČNE INFEKCIJE I BV

"Entonijevo razumevanje hrane, njenih vibracija, te kako ona deluje na organizam ne prestaje da nas zadivljuje. Na jednostavan način, razumljiv sima, on objašnjava mogući sklad ili nesklad izazvan našim izborima. On ima dara. Učinite svom telu uslugu i izlečite se."

- Farel Vilijams , muzičar i producent, jedanaestostruki dobitnik Gremija -